

<<今天可以不说烦>>

图书基本信息

书名：<<今天可以不说烦>>

13位ISBN编号：9787548406440

10位ISBN编号：7548406444

出版时间：2011-9

出版时间：哈尔滨

作者：李素文

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<今天可以不说烦>>

前言

孩子，有一点想必你早已深深地体会到了，那就是我对你的关爱不同于其他父母对自己孩子的溺爱。我认为，身为你的父亲，我有对你严格要求的责任。

因此，如果我发现你有什么缺点，绝对不会视而不见，相反，我还会对你提出更高的要求，我想这是我的一种义务。

相应地，你也应该明白自己的责任和义务，那就是努力改正我指出的缺点，你说对吗？令我感到欣慰的是，仔细地审查你，还没有发现你有什么糟糕透顶的缺点或毛病。

但是，据我所知，你近来经常会在一些聚会场合“让人难以容忍”地走神和注意力分散。

我认为这是“漫不经心”与“心不在焉”的表现。

这样的问题出现在老年人身上，是完全可以理解的。

因为他们的体力、精力都已经衰退，只求平安度过余生。

但是，对于像你这样正处于朝阳阶段的年轻人来说，是无法原谅的。

因为年轻人正处于灵活、敏捷的处世阶段，应该胸怀大志，勇于进取，出类拔萃，警醒活跃，坚定不移地追求理想。

就像恺撒说的那样：“要么不做，要做就做到最好。”

”如果你想要出人头地，没有强烈的愿望，不投入大量的精力，不经历必要的困苦，是不可能成功的。

自然，你也无法体验到成功所带来的满足感。

毫无疑问，这适用于做任何事情，不过，写诗歌可能例外。

我也相信，任何一个不是傻子的人，只要接受过一定的教育，加。

上自身的专注和努力，都可以做出很多出类拔萃的事情来。

可是对能否成为优秀的诗人例外。

我想，你一定有自己将来想做的事情吧，可不管这些事情是关于哪个方面的，你现在首先要做的就是努力增加自己的知识，努力掌握世界各国的经济状态、历史习俗，了解国家与国家之间的利害关系等。

在这些方面，任何一个理智的人，只要加以适当的努力，都可以做得相当出色，并不需要具备与众不同的天赋或是创新能力。

对于古代史和现代史而言，你只须留心学习，很快就能掌握，地理学和年代学也是一样的；对于口才和书面表达能力，你只须仔细阅读名家的经典作品，注意观察现实生活中的例子，就可以得到提升。

这些都是你在公务还未缠身之前非做不可的事情，对你未来的事业也非常必要。

只要你愿意，就能够掌握它。

若是你还没有掌握它，老实说，我会非常生气。

因为一切都易如反掌，而你却没有做到，这就是你的问题了。

全身心地投入到所做的事情当中，再加上适当的训练，是掌握这些知识的必要条件。

不通过这样的途径，是没有办法在这个世界上崭露头角，甚至出人头地的。

而且与你能否在社会上过得舒服、惬意，能否取得其他成就有着密切的关系。

实际上，只要你觉得值得自己做的事情都应该把它做好。

<<今天可以说烦>>

内容概要

李素文编著的《今天可以说烦(拥有快乐心理学智慧)》讲述了：

“烦死了”这三个字你一定说过，甚至已经成为一句口头禅，时时将它挂在嘴边，动不动就脱口而出。

烦恼已经成为影响都市人健康的心理问题之一，如果无法驱走它，它将会影响我们的生活甚至危及生命。

因此，将烦恼、忧郁、愤怒等不良情绪消除是非常重要的。

快乐是驱赶烦恼的最好方法，但一些人不懂快乐，总被坏情绪占了上风，或是错误地将逃避、麻醉当成了快乐。

快乐是选择，是人的行为习惯，也是自我调节的能力。

寻找快乐、养成快乐的习惯是一生中最重要的事情。

阅读《今天可以说烦(拥有快乐心理学智慧)》，将坏情绪在早期消除，或通过适当的方式发泄，我们才能拥有真正的快乐，享受幸福的人生。

<<今天可以不说烦>>

书籍目录

序言

第一章 总说“烦死了”等于慢性自杀

烦恼是毁灭自己与他人的毒药
生气时的大多数行为都是错误的
远离烦恼就是远离衰老
喜乐是人生最好的药
上帝不会放弃乐观的人

第二章 心情是可以选择的

生气是你的选择，且是最差劲的选择
不同选择带来不同结果
快乐依附于心境而生
安禅何须劳山水，灭却心头火自凉
快乐是最好的礼物
做自己的情绪转向器

第三章 心理学探秘产生快乐的三大步骤：

知、情、意
第一步：知——对事物的认知决定你的判断
第二步：情——你的判断影响你的情绪
第三步：意——情绪决定你的最终状态
回归本源，从头寻找快乐

第四章 快乐心理学1

——快乐在哪里
快乐就在一举一动中
在简单中寻找快乐
快乐在每个春天里
快乐之神藏于好奇心中
今天是个好日子

第五章 快乐心理学2

——如何赶走烦恼与痛苦
没有人会踢一只死狗
提升兴趣，驱逐疲惫
生活总是爱跟你开玩笑
你是自己的神
放下怨恨，才能拥抱最美好的生活
比魔鬼更可怕的叫嫉妒
人人都是弗雷德
怒气要通过恰当的渠道宣泄

第六章 快乐心理学3

——如何让自己获得真正的快乐
打开心，快快乐
生命使你变成什么样，你就接受它
假快乐可以带来真快乐
如果有足够的水和粮食，就不必抱怨任何事情
把自己当成一只破袜子
秩序乃天国第一法则

<<今天可以说烦>>

第七章 快乐心理学4

——学会放下，才能获得快乐
死要面子不等于尊严
你最看重的那些未必真的重要
去掉束缚你的“光环”，才能拥有快乐
你得知道自己是誰
不要过分关注，才能自在生活
至少要在家人面前放下自己
放下过多的杂念，单纯的人最快乐

第八章 快乐心理学5

——能为他人带去快乐的人是最快乐的
能与他人分享的才叫快乐
不要入侵他人的快乐空间
施与受同样是快乐
与人方便就是最大的快乐
就做那一株向日葵

第九章 快乐心理学6

——如何面对不可避免的生死与聚散
不再为感情所困
无论生离或死别，都不要虐待自己
生病时更需快乐
身体的残疾用快乐修补
了解死亡才有大快乐

第十章 让你快乐每一天的心理学效应

——了解这些，你就快乐
巴纳姆效应：正确认识自己是快乐的开始
甜柠檬心理：接纳自己，让不利变为有利
三分之一效应：别让选择害了你
蘑菇原理：快乐之花要经过风雨才能绽放
霍桑效应：倒掉污浊之水才能迎来缕缕甘泉
踢猫效应：成为传播快乐的天使
刺猬效应：适当距离产生快乐
蔡格尼克记忆效应：别让强迫症毁了你
不值得定律：为什么生活仿佛越来越糟
互悦机制：你如何对人，别人就如何对你
二八法则：理顺了事情，就理顺了快乐
示弱效应：有缺点的人更快乐

<<今天可以不说烦>>

章节摘录

版权页：快乐是所有人的盛宴，不限贫富，不分贵贱，只要你拥有抚平心灵的能力，就能永远与快乐相依！

安禅何须劳山水，灭却心头火自凉虽说生气或快乐是自己可以选择的，但在现实中，却当真不容易做到。

谁能脱离烦恼，每一分钟都是快乐的呢？

作为员工，肯定有被领导批评、被同事误解、完不成任务的时候；作为领导，总有管不好下属、制订不出完善计划的时候；作为家庭中的一员，也会有和父母赌气、和恋人吵架的时候……面对形形色色、层出不穷的烦恼，真想躲到世外桃源中，再也不回尘世。

可是转头看看四周，处处是钢筋水泥林立，哪有一处无拘无束的清静之地呢？

不光世俗之人如此，连出家修行的和尚也有自己的烦恼。

有一天，一个和尚对天气的暴冷暴热感到不胜其烦，就跑去问洞山良介大师：“请问大师，寒暑到来的时候，我们到底应该如何回避它们呢？”

”“那就到不冷不热的地方去吧！”

”良介大师回答。

“请问师尊，你说的不冷不热的所在是什么样的地方呢？”

”和尚又问。

“寒冷的时候，你自己彻底地化为寒冷；酷热时，你彻底地化为酷热，不就不冷不热了吗？”

”良介大师说。

这则典故正好印证了诗人杜荀鹤所写的《悟空上人寺院夏日题诗》：“三伏闭门披一衲，兼无松竹蔽房廊。

安禅何须劳山水，灭却心头火自凉。

”在酷暑难耐的炎炎夏日，在屋里关着门，披一件破僧衣。

屋外没有种着可以纳凉的树木，连个房檐都没有，但这样的地方，却同样是修行纳凉的好去处。

因为心头无火，身上自然舒爽惬意。

人生总有烦恼，就像一把火焰燃烧着你的心，让你躁动不安，如同被毒虫鼠蚁噬身一样。

这是精神上的感觉，避无可避，只有不抗拒，不屈服，不退反进，深入其中，用豁达的心体悟万物的真谛，才能放下一切，随遇而安。

有一天，我下班回家。

刚一进电梯，就发现电梯里贴着一张纸，纸上写了几行字。

这张纸是楼里的某个人写的，其内容大致是他晾在外面的鞋子被人偷了。

他气愤不已，便写了这张纸条，大骂那个小偷，用最恶毒的语言来诅咒那个小偷。

其内容难听之极，犹如泼妇骂街一般。

从字里行间可以看出，他真是被气得够戾。

鞋子莫名其妙地被人偷了，主人的心情可以理解，但把如此不雅之文字贴在公共场所，做法着实有些不妥。

<<今天可以说烦>>

编辑推荐

《今天可以说烦:拥有快乐的心理学智慧》：如果不高兴，你活着图什么？
如果不快乐，你辛苦为什么？
全球顶尖人物都在修炼的快乐制胜法。
人生中有一种药是对抗疾病必不可少的，也是非常有效的，那就是——欢喜、快乐！
上帝不会把好运全放在一个人身上，但也绝不会放弃千千万万乐观的人。
快乐就是这样，它往往在你为一个明确的目标忙得无暇他顾的时候，突然来到。
不管人生处于何种状态，你都要接受它，享受它。
不要自暴自弃，而要认清现实，然后脚踏实地地寻找出路。
在这条奋斗的路上，鲜花与歌声都会伴随着你。

<<今天可以不说烦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>