

《《遇見天天微笑的自己》》

图书基本信息

书名：《《遇見天天微笑的自己》》

13位ISBN编号：9789881836328

10位ISBN编号：9881836328

出版时间：09年06月

出版社：天窗出版社

作者：林以諾

页数：192頁 (170mm X 210mm)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《《遇見天天微笑的自己》》

內容概要

《《遇見天天微笑的自己》》

作者簡介

《《遇见天天微笑的自己》》

精彩短评

1、 有一段时间，我自己挺郁闷的，感觉像是跌入了低谷，看什么都不顺眼，也总觉得世事都与自己作对，怎么过都不舒坦。好在看得书多了，从书中学到一些宽心的句子，于是拿来劝告自己放宽心怀。人生就是低谷与高峰轮回的嘛，今日不幸跌到低谷，他日必定再登高峰，再说了，人活着是为了什么？还不就是图个开开心心！难不成，人活着是为了让自己体验苦难和烦恼来着？

所以说，多看书是有益的，特别是一些人生哲理方面的。前段时间读了一本《安心》，觉得自己超脱俗世了似的，啥也不追求了，平平淡淡就是福。今天再读《遇见天天微笑的自己》后，发觉人活着啊，可真的不能给自己找麻烦了。愁也一天，乐也一天，干嘛不乐着度过呢？特别是书中那些曾经读过的例子，熟悉得让自己读起来，更觉得亲切。让自己活着快乐一点，多好啊，你要是不快乐时，就拿起这本书，随便找出一个例子，多读几遍，我还不就不信不乐起来呢。

我在读书的过程中，喜欢将心动的句子抄下来，以备后续有时间了再慢慢品尝消化，所以，分享几则我认为动心的话语吧，不知道您在读到的时候是否也被感动呢？咱们活着一次，不容易，所以学着宽心，让心放宽着来过生活吧：

- 1、 积极或消极，都是人对待人生的态度。
- 2、 人生是可以选择的，你可以选择从“暴风雨”的一天出发，你可以选择从“阴晴不定”的一天出发，你亦可以选择从“晴朗”的一天出发。
- 3、 面对困境，最重要是心态上的调整；积极面对危机和困难，问题自然可以迎刃而解。
- 4、 不同的人生，就是由不同的选择造就的。
- 5、 生活痛苦，所以需要幽默；懂得幽默，才能快乐生活。
- 6、 圆满的人生，并非单是追求事业、家庭、财富或者个人荣辱，而是先要做到爱自己 and 爱别人的人生，这才是真正的完美。

这些浅显的话语，也许我们都曾在哪里看到过，可是谁真正的读到内心去过？特别是静下心来想一想，细细地体味一下这些话，自己是否达到过？我们往往却是让自己选择着不快乐，这是为什么呢？是为了和自己过不去吧！《圣经》说“不可含怒到日落”，看来，我还需要继续修炼！

2、 快乐，由自己做主 by 当当特级评论员 乡村土狼

http://comm.dangdang.com/member/myreviewdetail.php?review_id=8695644

行走在公司的走廊上，迎面走过来一位大姐，我打了个招呼便准备走过去，大姐说了一句：“没有什么事吧？怎么那么严肃？”我说没事，平常就是这样。大姐说：“没事的时候，就多笑一笑吧。”

出差到外面开会，会间休息我呆坐在座位上，看着周围来回走动的人，想着手头上还有一堆工作，情绪上比较低沉，突然心里一动：不应该这样吧，或许我应该站起来，和开会的同事们聊聊天，调整一下情绪；更重要的是，通过和他们的沟通，增长一些见识，沟通一下感情，享受出来开会的乐趣。工作上的事情，等回去再说吧。后来开会的几天，我过的很开心，会也开了，心情也放松了。

也许生活就是这样，她给我们的只是现实，而属于好与不好的，都是通过我们的情绪来感觉。和众多的励志书一样，《遇见天天微笑的自己》建议我们用一种积极、达观的态度面对生活，尽量避开消极和阴暗的想法，小到日常琐事，大到人生抉择，积极的态度都能带来巨大的能量，能促使你藉此越过障碍，成就人生。而在工作生活中，用微笑和幽默回应生活，活在当下，回归心灵，通过自己的努力你能将快乐和幸福轻松地收归囊中。

作者本人就是一个积极心态的人，他自幼并不是学习特别优秀，考试还用转铅笔选择答案（我们很多人在上学的时候，是用切橡皮擦写上ABCD，用掷骰子的方式来答选择题的），但是他的口才很好，他也一直努力开发自己的在演讲方面的天资，直到他成为一名栋笃笑的牧师。而对于他不擅长的

《《遇见天天微笑的自己》》

读书方面，他同样用一种积极的心态去挑战自己，并努力完成了自己一个月读多本书的目标。在书中，作者多次引用了一个个经典的励志故事，剖析了一个个令人深思的励志哲理。而让我也从中获取了很多“让自己快乐起来”的方法：首先接受自己的不完美，然后积极生活；接受失去，学会放手，并且活在当下（here and now）；要想快乐，自己要先付出，并且不问回报，不去比较，不去掩盖，努力用成人的理性和孩童的感性去生活、工作。

每天洗脸刷牙的时候对着镜子的自己笑一笑吧，每天出门前对着衣柜镜子里的自己笑一笑吧，上卫生间的时候也对着镜子中的自己笑一笑吧……笑一笑吧，没什么大不了的。

3、封面上的这个叫做林以诺的男人，笑得那么自然与率真，让人觉得他一直都是这么生活的，那把遮在头顶的雨伞，或者就是微笑所能挡住的天空，告诉我们，去爱，去微笑，去走进他的世界，品读他的思想。

林以诺是香港一名“栋笃笑”的著名艺人，“栋笃笑”类似于大陆的单口相声，用草根的生活智慧来讲笑话，这样的人需要有着轻松愉悦的思想，有着敢于面对自我调侃自我的能力，能够从不同的角度来解释人生，要在平凡的生活中找出幽默的精华，这样的人，需要先做好最棒的自己，才能给别人良好的引导。

林以诺不避谈曾经的自己，长大后，他发现自己原来患有“读写障碍症”，所以他发现了自己的优点，口才非常好，于是他决定凭这项特长去工作，做一名销售人员，与所以初入社会的青年人一样，他经历了无数拒绝，但在这其中，他学会了自我安慰，用积极的算法来对待自己这份艰难的工作，凭借此，目标就不是那么困难了。所以，他说“积极的人会寻找成功的元素，竭尽全力，阿Q的人只懂得认命，停滞不前。”

正是凭着这种积极的人生态度，林以诺做到了“布道家”这样的工作，凭借自己优秀的口才，取得了骄人的成绩，而这本书，正是林以诺以自身多年来的经验与智慧所成就的一些汇总，生活中难免遇到挫折与困难，但你面对这些事情时，是用什么样的态度来面对，会直接决定你人生的种种际遇。所以要学会幽默，幽默是一种生活态度，是要学会从另一个角度看人生，保持赤子之心，而这些愉快的事情，无需金钱购买，只等待我们去发掘，我们要学会享受每一天，欣赏每一个细节，常存感恩之心，这些简单的道理，我们未必不明白，可是难免会做不到，作者告诉我们，不懂得讲就要懂得抄，紧贴开心果朋友等方法，这些都是积极的人生态度。

书中谈到了有意义的生活，谈到了活出真正的自我，还要有强大的内心，作者文笔智慧而不失风趣，在讲道理时穿插进生活中的事例，读起来轻松而舒适，这样的书适合装有书包里，在等人的闲暇，在任何你可以坐下的片刻，拿出来，读上一段，给心灵填充一些养分，每天给自己一点点微笑，去微笑面对漫漫的人生路，我想，这就是作者要传达给我们的精神吧。

4、虽然林牧师是一位我尊敬的牧师，但仍然要说他这本书没有深度，不过颇适合一般人看，或许神一样会使用的。

《《遇見天天微笑的自己》》

精彩书评

1、林以诺是香港很有名气的牧师。一般人可能只知道他的“稣哥”（稣哥就是他对耶稣的昵称）栋笃笑（stand up comedy；有点像单口相声）。在香港他是实实在在地牧养（这是基督教词汇）一间教会，照顾几百会友。四川地震后他定期带人到四川替那边的灾民做辅导。每年他都来我们教会讲道与培训，我们跟他有较为贴身的沟通。他肯定是个大忙人，而不少的事他都亲力亲为。在这种繁忙的生活中他仍然利用他极敏锐的观察力，写成这本书。香港牧师像他的很少有。这本书值得一看。而且他在书上并没有提及他的信仰。非信徒可以看看一位牧师怎样不用他信仰的观点看世界。

《《遇見天天微笑的自己》》

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:www.tushu000.com