



精致漫画本

ShuiJiaoQian
DeWeiXiao

睡觉前的微笑

薇薇 编文
刘颖 绘图



夜深了，洗过澡了吗？噢，洗过了。那好呀，月光透过窗棂，照在你的脸上，融入你的心头，一切都变成了暖暖的，软软的。这时最好的选择是听着舒缓的音乐，翻一本轻松又有韵味的好书哟，让它伴你进入一个温暖的梦乡……



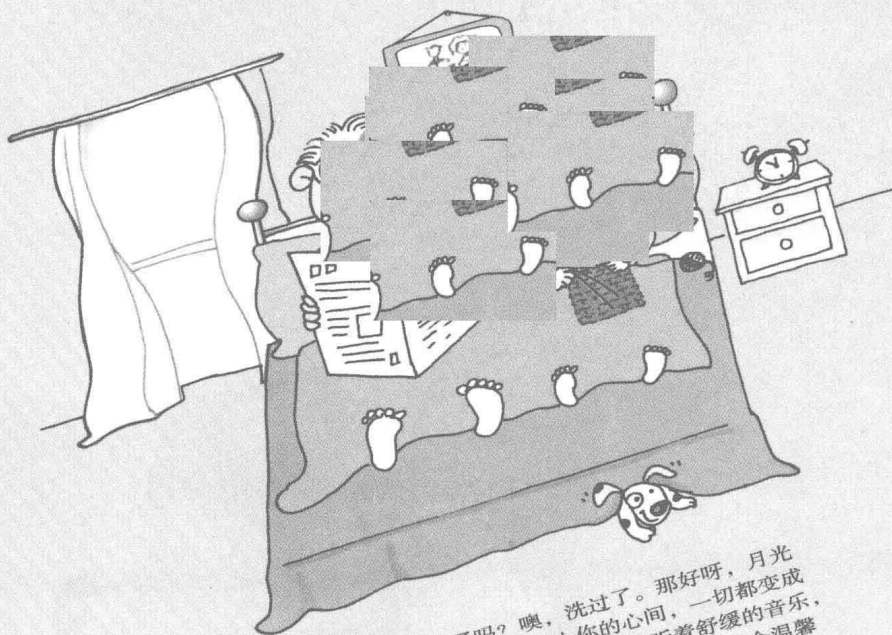
华文出版社
SinoCulture Press



ShuiJiaoQian
DeWeiXiao

睡觉前的微笑

薇薇 编文
刘颖 绘图



夜深了，洗过澡了吗？噢，洗过了。那好呀，月光透过窗棂，照在你的脸上，融入你的心间，一切都变成了暖暖的，软软的。这时最好的选择是听着舒缓的音乐，翻一本轻松又有韵味的好书哟，让它伴你进入一个温暖的梦乡

图书在版编目(CIP)数据

睡觉前的微笑 / 薇薇编文. —北京: 华文出版社,
2004.4

ISBN 7 - 5075 - 1689 - X

I. 睡... II. 薇... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033886 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

北京市顺义富各庄福利印刷厂印刷

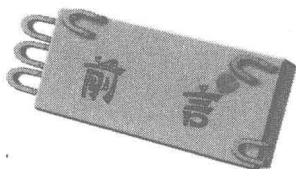
880 × 1230 毫米 1/32 开本 9.875 印张 50 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 16.00 元



在经济、文化、价值观念急剧变化的时代，生活节奏的加快，竞争的日益激烈，以及对高质量生活水平的渴望使我们内心面临巨大的压力，各种不良情绪似乎愈来愈多。

你是否有彻夜难眠或者是噩梦连连的不愉快经历？有吧？很多人都有。那是因为他们神经太紧张，或者是有心事，感觉活得不如意，甚至绝望地认为今生与幸福无缘。是这样的吗？当然不是，绝对不是。轻松愉悦的生活状态要自己来调整，幸福的感觉要自己来体验，美妙的梦乡也要自己来营造。试试阅读吧，就在睡觉前，用心灵去领悟活着的真谛，感受生活中永存的那份幸福。

本书收集了或长或短的一则则小故事，小寓言，小幽默，小格言，文字读来都是轻松活泼的，但仔细回味每段文字的背后都蕴藏着生活的哲理，只有用心灵去感受，就能从中获取有益终生的真知。

生活是甜蜜的，幸福其实就在我们身边，当你在进入梦乡之前，听着优美的音乐，翻翻这本书，定会产生与作者同样的共鸣，心中会平添一份属于自己的舒适和满足，自己一度混沌的生活也会重新变得鲜亮起来……



.....SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO睡觉前的

目 录

Contents

- | | |
|---------|---------|
| ★ 1 健康 | ★ 12 固执 |
| ★ 2 慰藉 | ★ 13 默念 |
| ★ 3 批评 | ★ 14 完美 |
| ★ 4 微笑 | ★ 15 生命 |
| ★ 5 行动 | ★ 16 整理 |
| ★ 6 选择 | ★ 17 香气 |
| ★ 7 优势 | ★ 18 花钱 |
| ★ 8 自怜 | ★ 19 施舍 |
| ★ 9 灵感 | ★ 20 人生 |
| ★ 10 卖鞋 | ★ 21 理论 |
| ★ 11 计划 | ★ 22 害怕 |



睡觉前的

SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO.....

- | | |
|---------|---------|
| ★ 23 付出 | ★ 41 滋养 |
| ★ 24 变化 | ★ 42 伤害 |
| ★ 25 态度 | ★ 43 压力 |
| ★ 26 嫁人 | ★ 44 宽容 |
| ★ 27 资产 | ★ 45 苦难 |
| ★ 28 爬山 | ★ 46 宁静 |
| ★ 29 目标 | ★ 47 学艺 |
| ★ 30 今天 | ★ 48 现实 |
| ★ 31 耳朵 | ★ 49 顿悟 |
| ★ 32 机会 | ★ 50 倾诉 |
| ★ 33 名誉 | ★ 51 吃饼 |
| ★ 34 解释 | ★ 52 快乐 |
| ★ 35 实话 | ★ 53 恩赐 |
| ★ 36 真爱 | ★ 54 真谛 |
| ★ 37 赠送 | ★ 55 互利 |
| ★ 38 追求 | ★ 56 自知 |
| ★ 39 基础 | ★ 57 致富 |
| ★ 40 忠告 | ★ 58 幸福 |



.....SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO 睡觉前的

- | | |
|---------|---------|
| ★ 59 情感 | ★ 77 旅行 |
| ★ 60 两难 | ★ 78 愉快 |
| ★ 61 答案 | ★ 79 目标 |
| ★ 62 设宴 | ★ 80 想像 |
| ★ 63 新婚 | ★ 81 永远 |
| ★ 64 成熟 | ★ 82 比较 |
| ★ 65 名声 | ★ 83 写书 |
| ★ 66 相爱 | ★ 84 爱情 |
| ★ 67 分配 | ★ 85 交往 |
| ★ 68 弯腰 | ★ 86 醉汉 |
| ★ 69 信念 | ★ 87 争吵 |
| ★ 70 尝试 | ★ 88 缺陷 |
| ★ 71 偷者 | ★ 89 打洞 |
| ★ 72 出价 | ★ 90 男友 |
| ★ 73 婚姻 | ★ 91 个性 |
| ★ 74 立身 | ★ 92 渺小 |
| ★ 75 错误 | ★ 93 热爱 |
| ★ 76 买画 | ★ 94 成功 |



睡觉前的 SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO.....

- | | |
|----------|----------|
| ★ 95 外貌 | ★ 113 经营 |
| ★ 96 牵手 | ★ 114 节制 |
| ★ 97 厄运 | ★ 115 怕羞 |
| ★ 98 天资 | ★ 116 纪录 |
| ★ 99 品味 | ★ 117 消费 |
| ★ 100 创新 | ★ 118 乐观 |
| ★ 101 鄙视 | ★ 119 长处 |
| ★ 102 希望 | ★ 120 道理 |
| ★ 103 画像 | ★ 121 留言 |
| ★ 104 智慧 | ★ 122 理智 |
| ★ 105 动力 | ★ 123 愿望 |
| ★ 106 时代 | ★ 124 疑惑 |
| ★ 107 坟墓 | ★ 125 金钱 |
| ★ 108 苦难 | ★ 126 风流 |
| ★ 109 出身 | ★ 127 态度 |
| ★ 110 馋嘴 | ★ 128 谦让 |
| ★ 111 感谢 | ★ 129 决定 |
| ★ 112 情人 | ★ 130 本质 |



.....SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO睡觉前的

- | | |
|----------|----------|
| ★ 131 秘诀 | ★ 149 面对 |
| ★ 132 提示 | ★ 150 按摩 |
| ★ 133 生命 | ★ 151 忠告 |
| ★ 134 弹琴 | ★ 152 好运 |
| ★ 135 舒心 | ★ 153 抚慰 |
| ★ 136 书籍 | ★ 154 做梦 |
| ★ 137 放下 | ★ 155 考验 |
| ★ 138 孝道 | ★ 156 杰出 |
| ★ 139 做人 | ★ 157 户主 |
| ★ 140 打猎 | ★ 158 舞台 |
| ★ 141 分寸 | ★ 159 理解 |
| ★ 142 适应 | ★ 160 礼物 |
| ★ 143 忘记 | ★ 161 魔鬼 |
| ★ 144 清洁 | ★ 162 过程 |
| ★ 145 轨道 | ★ 163 尴尬 |
| ★ 146 角色 | ★ 164 挖井 |
| ★ 147 性格 | ★ 165 友情 |
| ★ 148 魅力 | ★ 166 点灯 |



- | | |
|----------|----------|
| ★ 167 语丝 | ★ 185 实惠 |
| ★ 168 搭话 | ★ 186 寻找 |
| ★ 169 求婚 | ★ 187 新家 |
| ★ 170 推理 | ★ 188 学习 |
| ★ 171 仪表 | ★ 189 宝贝 |
| ★ 172 放弃 | ★ 190 相守 |
| ★ 173 抢劫 | ★ 191 游戏 |
| ★ 174 幻想 | ★ 192 珍宝 |
| ★ 175 错误 | ★ 193 谅解 |
| ★ 176 困境 | ★ 194 追求 |
| ★ 177 造房 | ★ 195 节俭 |
| ★ 178 意念 | ★ 196 回家 |
| ★ 179 结果 | ★ 197 精神 |
| ★ 180 自由 | ★ 198 感悟 |
| ★ 181 带路 | ★ 199 分类 |
| ★ 182 智斗 | ★ 200 警句 |
| ★ 183 期望 | ★ 201 夸奖 |
| ★ 184 得失 | ★ 202 经验 |



.....SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO睡觉前的

- | | |
|----------|----------|
| ★ 203 精彩 | ★ 221 遗忘 |
| ★ 204 最后 | ★ 222 挑战 |
| ★ 205 自然 | ★ 223 嫉妒 |
| ★ 206 欣喜 | ★ 224 勤奋 |
| ★ 207 评论 | ★ 225 谦虚 |
| ★ 208 岔口 | ★ 226 沉默 |
| ★ 209 美丽 | ★ 227 平和 |
| ★ 210 心态 | ★ 228 幽默 |
| ★ 211 处事 | ★ 229 坚持 |
| ★ 212 明白 | ★ 230 信任 |
| ★ 213 常识 | ★ 231 用人 |
| ★ 214 这样 | ★ 232 叮咛 |
| ★ 215 前行 | ★ 233 谏言 |
| ★ 216 认真 | ★ 234 损失 |
| ★ 217 眼睛 | ★ 235 懂得 |
| ★ 218 告密 | ★ 236 理由 |
| ★ 219 倾听 | ★ 237 财富 |
| ★ 220 意志 | ★ 238 方向 |



睡觉前的

SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO.....

- | | |
|----------|----------|
| ★ 239 良言 | ★ 257 钓鱼 |
| ★ 240 无知 | ★ 258 过程 |
| ★ 241 寻找 | ★ 259 自嘲 |
| ★ 242 隐藏 | ★ 260 享受 |
| ★ 243 懒惰 | ★ 261 贪得 |
| ★ 244 美满 | ★ 262 失去 |
| ★ 245 定力 | ★ 263 真理 |
| ★ 246 遭遇 | ★ 264 欣赏 |
| ★ 247 选择 | ★ 265 好书 |
| ★ 248 提示 | ★ 266 贬低 |
| ★ 249 赶路 | ★ 267 宠爱 |
| ★ 250 寂寞 | ★ 268 牢记 |
| ★ 251 奖赏 | ★ 269 启迪 |
| ★ 252 赞扬 | ★ 270 本领 |
| ★ 253 包含 | ★ 271 福分 |
| ★ 254 言行 | ★ 272 审视 |
| ★ 255 体会 | ★ 273 给予 |
| ★ 256 奇妙 | ★ 274 自醒 |



.....SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO睡觉前的

★ 275 回归

★ 276 感受

★ 277 收获

★ 278 想法

★ 279 领悟

★ 280 铭记

★ 281 挑剔

★ 282 恩情

★ 283 遗嘱

★ 284 清单

★ 285 标准

★ 286 生气

★ 287 敏感

★ 288 义务

★ 289 更新

★ 290 习惯

★ 291 自吹

★ 292 痛苦

★ 293 缩水

★ 294 快乐

★ 295 调适

★ 296 满意

★ 297 自制

★ 298 超然

★ 299 艺术

★ 300 观点

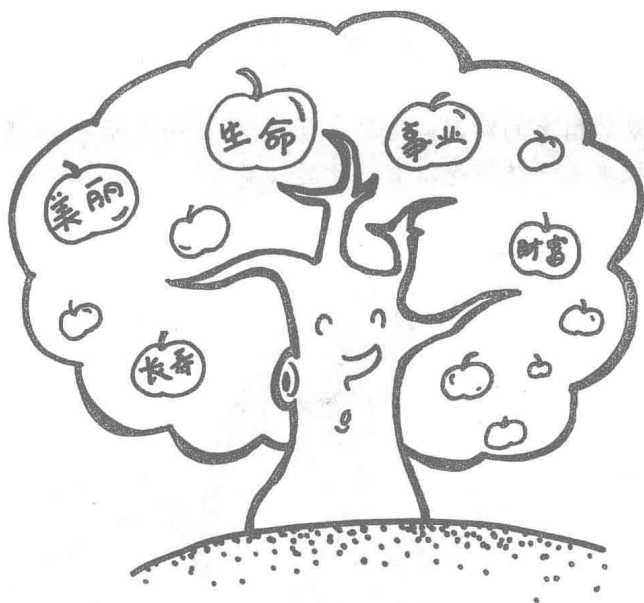
★ 301 境界

★ 302 苦恼

★ 303 反悔



..... SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO 睡觉前的



1 健康

生命是美丽的。但是，生命的美丽不可能与身心的健康分开。健康是美丽的基础，而美丽则是健康的一种体现。健康本身就是美的，健康的人生涵盖了美丽与自信。

健康是事业的前提，是生命的基础，是人生的第一财富。健康是长寿的根基，只有身体健康，才可以活得长久。健康是智慧，才智的发挥要以健康作为后盾，居里夫人一再强调：“科学的基础是健康的身体。”健康是幸福，健康是缔造幸福生活的开始，无论男女老幼，只有先拥有了健康，才能拥有一生的平安和快乐！



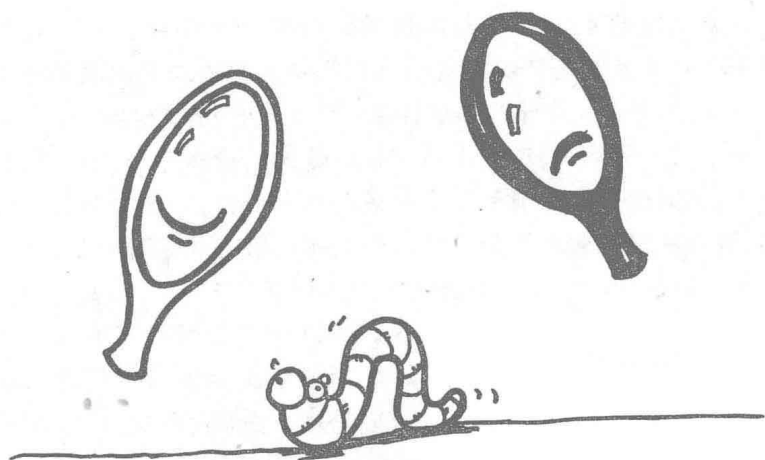
睡觉前的

SHUI JIAO QIAN DE WEI XIAO.....

2 慰藉

如果你所有的财富被抢劫一空,就剩下一块面包,不要忘了
卖掉半块来买一枝鲜花以慰藉你的心灵吧。





3 批 评

批评别人时,要注意讲话的技巧,假设你是一个就事论事的高手,在你对别人的批评时你就可以用这样的风格:“从其他方面看,这可能是一件好事,可是,我们更应该看到……”这样别人就比较容易接受你的批评。相反,如果你对别人批评时过于直白的话,可能会让别人很难堪,而最终对你进行反驳。

4 微笑

微笑有两个方面。当我们感到轻松和幸福时，我们会微笑——同时微笑也可以令我们感到轻松和幸福，即使我们并不轻松，也不幸福。为什么会这样呢？微笑是将精神感应从面部肌肉传导到边缘系统，这是大脑中控制情感的中心所在。所以，张开嘴笑吧！仅仅是用嘴做一个微笑的动作也好，即使你只是在假装。用一枝钢笔放在牙齿上做一个大略的微笑状也可以！这也能提高你的情绪。向公交车上的陌生人微笑，对邮递员更礼貌一些。

想像一下你想拥有的情绪状态。千万不要低估人们情绪之间的感染性。经常有这种情况，别人仅仅是潜意识地回应你而特别和善，即使他们并没有这么打算，你不是也感到一切特别美好吗？

