

<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

图书基本信息

书名：<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

13位ISBN编号：9787111363767

10位ISBN编号：7111363760

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业出版社

作者：席敬怡

页数：172

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>

<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

前言

放不下架子，磨不开面子，解不开心结。

我在教授如何感恩的课程过程中，遇到过很多学员讨论这个问题。

有的人说，很多熟人，不算深交，平时很少联系，突然热情联系，过了几天才知道，原来是有求于我，或者是借钱，或者是寻求疏通关系。

而我恰好能够提供帮助，但实在不想帮这种势利的人。

不答应吧，觉得也不太好。

真是左右为难。

有的人说，我交了一个很爱花钱的女友，想跟她说别那么浪费，又怕她小看我，怕她生气，可是我一个勉强付得起首付的小白领，眼看着自己辛辛苦苦挣的钱大把大把被浪费在各种奢侈品上，真是心疼。

还有人说，一个老客户私下拉拢我跳槽到他们公司，我知道我们有不错的交情，可他作为上级来领导我的话，我实在不知道会如何。

说实话我不愿意把客户变成领导，做朋友可以，但是做上下级，天知道我们最后会不会彼此反目。

可是我真不好意思拒绝他呀！

还有人说，和最好的朋友在生意的合作上闹分歧了，结果两个人的关系一下子淡了。

想起好多人劝我不要和朋友在经济上有太多往来，特别是那些其实并不懂做生意的朋友。

我当初就是考虑有交情多年，彼此的信任能胜过一切，可结果呢？

现在是又后悔又可惜，不知道怎么才能挽回多年的友情。

还有的年轻女孩因为失恋，竟然三年都没有再谈恋爱。

也有的人和妻子冷战，死活不肯开口和解。

和学员们闲聊的时候他们常常会问：“敬怡老师，你说我到底说不说实话呢？”

我深深地体会到，大家心里的累。

我们都希望人与人之间和睦通达，没有芥蒂，没有钩心斗角，没有当面一套背后一套，没有欺骗没有背叛。

我们希望自己在他人心目中形象良好，充满亲和力和魅力，值得信任与托付，我们希望朋友越来越多，希望越来越幸福快乐。

我们想方设法保持温良的形象，宽容他人的各种自私自利以及小手腕，为的就是给自己面子，替别人保留面子。

我们生活得很辛苦。

反思一下我们自己生活中的方方面面，有多少不如意呀！

我们心里充满差好的愿望，行动上也总是力求完美，但毕竟无法避免遗憾，无法事事滴水不漏。

家人是我们最亲的人，但我们总是在家庭里经受最严重的心灵挫伤，有时候我们亲手伤害了亲人的心却不自知不自觉。

朋友，同学、同事、客户、朋友的朋友……太多的应酬我们疲于应付，却又找不到拒绝的理由；太多的感谢、不满、抱怨、提醒我们想说，却找不到合适的言辞。

或许我们不是不知道怎么说，而是不知道说了以后会怎么样。

那就干脆不说吧。

这就是面子、架子吧。

我们的社交网络越来越广，内心的空洞却越来越多。

有多少人会在忙碌一天之后，感到内心的孤独；有多少人的通讯录里存了千百个电话号码，想要倾诉和分享的时候却不知道拨通哪一个，或者那些号码，大部分是永远不会拨通的？

我们寻求答案，却忽略了内心。

我们知道内心的感受，但是我们为它们覆上了一层壳，连自己也穿透不了。

这究竟是因为什么？

心的透明在哪里？

<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

它像被污染的夜空看不到星星，像被污染的海洋看不见湛蓝。
我们被外在的名与利和他人的评价所包裹，无形的压力让我们难以呼吸。
你感觉不到吗？

还是你明明感觉到了，却没有勇气打破那层硬壳？

打开你的心，解开束缚自由的绳索，让真实的光芒照射进来，也把你内心真实的光芒放射出去吧。
剥掉心里那层壳，我们才能找到灵魂深处的安宁。

愿你安享真实平和的自我，在广大的宇宙中感受无尽的爱。

席敬怡 2011年8月25日

<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

内容概要

坦诚，平和，是快乐的推力；开放，互动，是成功的路途。时代在不断地进步，社会也在不断地变革。我们的消费水平逐渐与国际接轨，然而我们的幸福感却并未增加。很多人虽然拥有了高收入，却远离了快乐。

中国人都有爱面子的通病。一到某个阶段，不自觉地就放不下身段，恢复不了平和淡然的心态。人生其实很短暂，架子、面子、情结，无形中会让我们浪费很多时间，错过美好的机会、情感、财富。卸下面具，坦诚沟通，生活和工作中才不会那么累；不摆架子，看轻面子，为人处世才会更有效率；释放伤害，化解忧郁，感情和事业才能圆满。

本书将告诉读者如何走出架子和面子的障碍，走出内心的困境，解脱过去与他人的牵绊，拥有快乐，享受人生。

呈现形式：现象陈述+案例辅助+心理调节，内容围绕生活、职场、社交、情感、商务等场合常见的问题。

<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

作者简介

席敬怡，中国优秀心灵成长导师、精英心理研究专家、财富与心灵资深讲师，拥有美国注册NGH催眠师专业资格认证。

多年来潜心研究中国儒、释、道传统经典文化，长年从事心灵潜能的开发与训练，是中国企业资深心灵潜能教练。

作者将中国古典哲学及佛学思想与现代心理研究实践相结合，集东方心理文化研究之精髓。

在竞争型的商业社会中，倾尽所学，深切关照社会精英们的心理状态调整以及对外抗压能力的提升，力求净化现代人烦躁、忧郁等不良的心灵症结，强调心灵与财富的和谐统一，引导人们积极运用财富工具回报社会，实现事业与心灵的共同成长。

由作者主讲的“企业家心灵修炼”、“企业爱与感恩凝聚力建设”等课程深受企业学员的欢迎。

著有图书《感恩一生的心灵修炼》及光盘《大富贵》与阁下分享，愿与听众及读者共返心灵的富贵，共享无上的心灵妙计。

<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

书籍目录

自序

第一章 拆掉思维里的墙

传统文化给我们留下了很多宝贵的知识财富，同时也留下了一些已经不太适用的习惯性思维。比如不肯放低姿态，不肯示弱，爱面子，讲求表面的和谐……所以很多人活得很累。其实，拆掉我们思维里的那堵墙，一切会变得简单透明，清晰明确。

- 一、架子不等于权威
- 二、死要面子活受罪
- 三、心装得下快乐，装不下垃圾情绪
- 四、我们身上没有聚光灯？
- 五、生命有限，别浪费在表象的维持？
- 六、过去与未来都不能取代现在？
- 七、珍惜拥有，享受积极的人生

第二章 放下架子？

人到了一定年纪、一定身份、一定阶段，就开始有架子了。如果周围有人端着捧着，就更是放不下了。所以孤独，所以错失良机，所以缺少理解，所以进步减速。尝试平视，偶尔仰视，人生的转弯，就从放下架子华丽地开始。

- 一、尊严不会因为架子增加？
- 二、能上能下，方为高人？
- 三、恢复简单最美妙？
- 四、越高深，越低调？
- 五、心放开，才有开放的人生？
- 六、人人皆可为师？
- 七、适当示弱带来好人缘

第三章 磨开面子？

面子是中国人最高深的一门学问。给面子，留面子，长面子，对不少人来说，是天大的事。面子上过得去，实际不一定真的过得去。想要做事顺利，心里舒坦，必须能磨开面子。因此提高效率，增进理解，促进交流，有什么不好呢？

- 一、面子不会给你安全感？
- 二、有话直说，别再浪费时间？
- 三、欲语还休最难受？
- 四、生意场上，何必藏着掖着？
- 五、朋友之间，坦荡一些更相宜？
- 六、有爱，就要表达？
- 七、在合适的时间用合适的方式提出异议

第四章 解开心结？

每个人的心里都有一个上锁的小抽屉，锁着不能展示过去以及总是翻不过去的回忆。有的人丢了钥匙，直到锁都生锈了，抽屉里的杂物还是无法扔掉。负面的情绪会影响我们的一切，因此假装忘记，不如释然接受，耿耿于怀，不如淡然放手。如果我们可以不做情绪的奴隶，走出心的囚笼，生命就会豁然开朗。

<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

- 一、给不圆满的关系一个出口?
- 二、亲情里的过节最要不得?
- 三、抚平背叛与疏离的陈旧伤?
- 四、摆脱依赖，停止自责?
- 五、抛开嫉妒，放弃偏见?
- 六、终结仇恨，化解忧郁?
- 七、超越愤怒和恐惧?

<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

章节摘录

版权页：负担得起昂贵的保养开销。

充实的心是女人最强大的精神保障，放松是世界上最有效的化妆品，当一个女人相信自己，内心充盈，状态放松的时候，就能散发出独立悠然的女人味，自有一种优雅的女性气场。

一个悦纳自己、欣赏自己、掌控自我的女人、懂得享受人生每个阶段的女人，才是真正懂得美丽的女人，也是真正能够保持美丽的女人。

男人也是如此。

如果你身边有太过重视美貌的女性或男性，希望你能告诉他们这个道理。

有一些成功人士，因为长期处于被公众关注的状态，到处出镜，备受吹捧，回到家以后，这种受关注的感觉还没有消失，或者说多多少少成为习惯融入生活中，影响到了私人感受。

当家人不像外人那样，以对待客户的心理来对待他时，比如偶尔拌嘴，偶尔戏谑或比较随意，成功人士的心里就有点不舒服了，因为他觉得家人不够重视他。

其实是因为他心里照耀自己的那盏聚光灯打开的时间太长了。

家本来是一个最温馨的场所，拥有最放松的环境，他本应享受家庭里没有尊卑，抛却繁文缛节，表达私密空间里最真实状态的时光。

有没有这样的经历？

发型做得失败，自己觉得糟糕到没法见人；或者买了一件失败的衣服，怎么穿怎么觉得别扭；或者是新买了一块名表，心想第二天到公司肯定每个人都能注意到。

实际上，无论是自己觉得会出糗还是会吸引嫉妒的眼光，实际情况都不是你所想象的那样，大多数情况下，大家根本就没有太在意你的变化。

除非你特意表述或非常在意你的人总是关注你的细节。

这充分说明，一个人在群体中根本就没有那么显眼和重要。

所以，我们不必太在意他人的评价和关注。

除非你是一个计划把自己包装成网络红人的特色人士。

<<放下架子，磨开面子，解开心结>>

编辑推荐

《放下架子,磨开面子,解开心结》：一堂舍与得、加与减的人生经营课。

别让思维里的墙堵拦我们的幸福。

将牵绊移开，将压力放下，将忧虑倾出，换一种心境读人生。

向“高姿态”说：“NO！”

”向“死要面子”说：“NO！”

”向“耿耿于怀”说：“NO！”

”拆掉传统思维里的那道墙、让心灵走出樊笼、你的人生也许就此大不相同。

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>