

<<舍与得的人生智慧课>>

图书基本信息

书名：<<舍与得的人生智慧课>>

13位ISBN编号：9787115262622

10位ISBN编号：7115262624

出版时间：2011-9

出版时间：人民邮电出版社

作者：张云

页数：193

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>

<<舍与得的人生智慧课>>

内容概要

树舍夏花得华实秋果,蝉舍外壳得自由高歌,溪流舍弃自我得以汇入江海,凤凰舍其生命得以涅槃重生。

《舍与得的人生智慧课》从做人、做事、交际、职场、爱情、婚姻和生活等多个方面,深入浅出地阐述了舍与得的智慧在现实生活中的意义,为人们修炼宁静而豁达的心境提供了借鉴和思考,让读者在轻松的阅读中,参透舍与得的智慧,真正体会到生活的乐趣。

《舍与得的人生智慧课》适合需要调整心态和压力较大的人士阅读。

<<舍与得的人生智慧课>>

书籍目录

《舍与得的人生智慧课》

第一章 舍与得之间，人生不留遗憾

舍得，是幸福的开始

大舍大得，小舍小得

接受失去，舍得放弃

要得的便要，要不得的便不要

不能舍，便在泥潭中踟蹰

舍鲜花之绚丽，得果实之香甜

适时舍弃，中和生活酸碱度

第二章 转念再转身，便得人生宽境

只需换个地方打井

做自己人生的导演

逆向思维，换条路走

山不过来，我就过去

在直行路上转个弯

不钻牛角尖，获得心境的坦然

不执著于自我，远离烦恼

走出心灵的牢狱

第三章 谷峰处皆自在，跌倒也能看到风景

人生的“冬季”正是反省的好时候

心灰意冷时，用希望灌溉生命

历经风雨沉浮，散发生命清香

人在低处也飞扬

站起比跌倒只需多一次

挺立在失败的废墟上

即使跌倒了，也要抓一把沙子在手中

第四章 舍浮躁而留淡然，生命清静而从容

心素如简，人淡如菊

心平常，自非凡

心中从容，白水滋味也香甜

拭去浮躁，找到内心的淡定

持一颗淡定、乐观的心

不挑剔，淡定地过好每一天

第五章 看开想开，送走红尘烦扰

心若清静，快乐无忧

把所有烦恼都沉入心底去忘记

为心灵留白，让烦恼随风而逝

与其庸人自扰，不如顺其自然

自己不气，哪来烦恼

无法看开时，不如遗忘

每天留一点时间独处

转念之间找到快乐

第六章 释怀过去，方能活在当下

释怀一切，活在当下

关上过去那扇门

<<舍与得的人生智慧课>>

从今天起和过去道别

抖落错误的尘埃，继续上路

第七章 能放下多少，幸福就有多少

收放自如，随遇而安

今天的放弃是为了明天的得到

适时放下才自在

幸福就在一拿一放之间

拿得起，更要放得下

放下包袱，生命之舟需轻载

第八章 有豁达气度，得幸福的长度

你容不下生活，生活也容不下你

宽容豁达，善待他人

路留一步，味存三分

给生命一分豁达，则减少一分痛苦

有超然气度，得翩翩风度

扔掉仇恨袋，转身得幸福

别“戴”着放大镜生活

第九章 退一步，给从容一个台阶

凡事不要太较真，要为他人留面子

路径窄处，退一步与人行

进是前，退也是前

留有余地，才能从容转身

退后，即得人生宽境

人际探戈，让一让才能进退自如

有限退让，换来无限空间

第十章 淡看名利得失，荣辱不在心上

功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心

不恋名誉，活出自我

平常心对得失，冷眼看世味

对待名利得失，泰然处之

功成须身退，不宜贪心恋栈

舍去虚名，懂得安守

第十一章 心灵的富足恰是最大的满足

拥有快乐自在的心境是真正的富有

安贫乐道，心才富足

钱用了才是自己的

只看我有的，我已经很富有

第十二章 人情路上，一面付出一面收获

旅行靠伴侣，处世靠人情

想得到什么，先给予什么

利人也是利己

放下自己，理解他人

赠人玫瑰，余香惠己

付出爱，收获爱

第十三章 懂得休息，才懂得如何加速

“快者”非“适者”

休息，是为了更好地赶路

<<舍与得的人生智慧课>>

睡眠不是唯一的休息方式

用出世的心做入世的事

建一座心灵休憩的小房子

第十四章 爱在收放间，拾起的是永久

把爱紧紧抓牢，不如轻轻托起

与其抱怨批评，不如欣赏赞美

幸福要经得起平淡

包容对方，反观自己

有一种爱，叫做放手

第十五章 人生如暮霭，看破才能得心静

看透尘世繁华，享有安静心空

褪去繁华，养自然之心

自然而然，活得单纯些

用快乐的心寻找快乐的根

放慢脚步，做一场心灵瑜伽

生命虽不长久，只愿活得更深

<<舍与得的人生智慧课>>

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>