

<<宽心舍得淡定>>

图书基本信息

书名：<<宽心舍得淡定>>

13位ISBN编号：9787505431102

10位ISBN编号：7505431102

出版时间：2012-7

出版时间：朝华出版社

作者：吴学刚

页数：300

字数：280000

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>

## <<宽心舍得淡定>>

### 内容概要

你的心有多大？

芝麻一样小，还是大海一样宽？

有人说，身安不如心安，屋宽不如心宽，宁可清贫自乐，不可浊富多忧。

在竞争日益激烈的今天，各种压力纷至沓来，面对得失、取舍、荣辱、进退，很多人变得焦虑、浮躁、茫然，难以实现心理的平衡。

吴学刚编著的《宽心舍得淡定》从“宽心”

“舍得”“淡定”三个角度切入，《宽心舍得淡定》告诉人们如何以超然的态度处世，获得大度豁达、取舍有道、荣辱不惊的人生大智慧。

<<宽心舍得淡定>>

作者简介

吴学刚，吉林省作家协会会员 畅销书作家

创作出版《先调理心情后处理事情》《每天做好一点点》《做人要有心眼，做事要有手腕》《思路决定出路》《漫画心理学与读心术》等多部作品。

## <<宽心舍得淡定>>

### 书籍目录

#### 上篇 宽心的智慧

##### 第一章 凡事宽处想，越想越宽广

1. 改变思考方向，变换心境
2. 善良是一种美德
3. 直视缺憾，收获快乐
4. 乐观地面对生活
5. 摆脱心灵枷锁
6. 坚持信念，点燃希望的火花
7. 调整心情，接受现实

##### 第二章 宽容别人，善待自己

1. 宽容是一种涵养
2. 宽容是治愈仇恨最好的良药
3. 宽恕他人，放松自己
4. 宽容别人=宽容自己
5. 怀有一颗感恩和宽容的心
6. 控制怒气，宽容别人
7. 宽容是一种选择

##### 第三章 不一样的心态，不一样的人生

1. 世上本无事，庸人自扰之
2. 乐观是一种积极的人生态度
3. 用积极的心态改善心情
4. 偏激是一种心理疾病
5. 心态不同，结果不同
6. 只有自救才能摆脱逆境

##### 第四章 幸福走一生，心宽福自到

1. 用心去感受生活
2. 待人宽一分是福
3. 宽以待人，切莫斤斤计较
4. 幸福是一种选择
5. 总有一扇门为你而开
6. 帮助别人就是帮助自己
7. 在平凡中享受幸福

##### 第五章 贪大求多烦恼生，淡泊明志俭养德

1. 学会做金钱的主人
2. 少些欲望就少些痛苦
3. 不要为名利金钱所累
4. 不以物喜，不以己悲
5. 金钱 地位
6. 远离“功名利禄”的金丝笼

##### 第六章 人生境界高，心宽境自阔

1. 不求事事如意，但求问心无愧
2. 残缺也是一种美
3. 分享是一种美德，也是一种快乐
4. 洒脱一点，远离烦恼
5. 体会生活中的美丽

## <<宽心舍得淡定>>

6. 善待他人，结交朋友

7. 从现在开始，重视生命的“亮度”

### 中篇 舍得的艺术

#### 第一章 舍得己、弯得下才能站得高

1. 聪明人懂得适时低头

2. 控制好自己的喜怒哀乐

3. 谦虚使人进步

4. 得意时不要太张扬

5. 避免功高盖主

6. 放下自尊心，给足别人面子

#### 第二章 舍得气、屈得了才能伸得直

1. 忍让，天地才会更宽

2. 忍是一种理智

3. 忍耐是一种策略

4. 退一步海阔天空

5. 勿逞匹夫之勇

6. 适当弯曲是一种理智

7. 留得青山在，不怕没柴烧

#### 第三章 舍得名、放得下才能拿得起

1. 人生的过程就是得失的过程

2. 放下就是快乐

3. 学会放弃，坦然面对

4. 放弃是另一种胜利

5. 放弃是一种睿智

6. 放弃是一种选择

7. 丧失是成长和收获的源泉

#### 第四章 舍得权、退得出才能进得去

1. 成全别人就是成全自己

2. 将欲夺之，必先予之

3. 水至清则无鱼，人至察则无友

4. 巧妙暗示胜过当面指责

5. 深藏不露，低调做人

6. 做老二，不做老大

7. 当智则智，当愚则愚

#### 第五章 舍得利、输得小才能赢得大

1. 不要被名利束缚住

2. 人无远虑，必有近忧

3. 有得必有失

4. 不存小私之心才能成大事

5. 不要陷入物欲的迷茫之中

6. 静静地生活，静静地享受

#### 第六章 舍得情、忘得了才能看得开

1. 该放手时就放手

2. 如果不爱他就不要接受他

3. 报复心理伤人更伤己

4. 每个人都需要私人空间

5. 不要把偶像当情人

## <<宽心舍得淡定>>

6. 调整好离婚后的心理

7. 坦然面对失恋

### 下篇 淡定的哲学

#### 第一章 控制自己，做情绪的主人

1. 不要为昨天而哭泣

2. 别对自己太刻薄

3. 把坏情绪扔到脑后去

4. 烦恼都是自找的

5. 不让消极情绪占据心灵

6. 别和自己过不去

7. 做情绪的主人

#### 第二章 吃亏是福，看淡得与失

1. 吃小亏占大便宜

2. 亏，要吃在明处

3. 糊涂亏，莫计较

4. 吃亏是福心中留

5. 吃亏越多，幸福越多

6. 做别人不做的“亏”本生意

7. 多为别人着想，你会得到更多

#### 第三章 糊涂多一点，烦恼少一点

1. 一张一弛，文武之道

2. 该忘记时不妨“忘记”一下

3. 正视缺点和错误

4. 活在当下没烦恼

5. 略微“糊涂”有利于身心健康

6. 解开心“结”，轻松快乐地活着

#### 第四章 懂知足，平淡生活笑出花

1. 胜败乃兵家常事

2. 钱不是唯一的追求

3. 人生需要无为的态度

4. 永远保持一颗平常心

5. 知足才能常乐

6. 再苦也要笑一笑

#### 第五章 适可而止，多给人留点面子

1. 尊重是人际交往的基础

2. 处处留意给人面子

3. 恰到好处地赞美别人

4. 充分尊重朋友的隐私

5. 与上司开玩笑，一定要注意场合

6. 大胆而真诚地承认错误

7. 不要把话说得太满太绝

#### 第六章 平淡人生，有情有义地活着

1. 父母是可以依靠的港湾

2. 朋友，我们的无价之宝

3. 爱自己的老师

4. 陌生人，我为你祝福

5. 送给别人一个人情

<<宽心舍得淡定>>

6. 爱情，我们用生命去追寻它
7. 诚信让情义更美丽

## &lt;&lt;宽心舍得淡定&gt;&gt;

## 章节摘录

这个故事讥讽那些失败主义者，读来令人发笑。但我们是不是也常常这样想：“事事总是不如我愿”，“我一定无法准时做好的”，“我老是把事情弄得一团糟”……这些消极暗示对我们一生的影响，比其他任何力量都大。不论我们喜欢与否，在人生旅途上，这些思想就是我们的领航员。要是思想灰暗悲观，我们的一生也注定会是如此，因为那些消极泄气的话根本不能给我们任何的支持和鼓励，只会打击自信心。

简言之，要心情好，凡事就得向好的方面想。

下面是一些可行的方法：（1）把忧虑和害怕的事说出来。

苏珊第一次去见她的心理医生，一开口就说：“医生，我想你是帮不了我的，我实在是个很糟糕的人，老是把工作搞得一塌糊涂，一事无成。

就在昨天，老板说要给我调岗， he 说是升职。

要是我的工作表现真的好，干吗给我调岗呢？

” 医生没有说话，只是静静地听着。

慢慢地，苏珊说出了她的真实情况。

她在两年前拿到了MBA学位，现在有一份薪水优厚的工作。

这哪能算是一事无成呢？

针对苏珊的情况，心理医生要她以后把心里想到的话记下来，尤其在晚上睡不着觉时想到的话。

在他们第二次见面时，苏珊写下了这样的话：“我其实并不怎么出色，我之所以能够出人头地全是侥幸。

” “明天一定会大祸临头，我从没主持过会议。

” “今天早上老板满脸怒容，我做错了什么呢？

” 她承认说：“在一天里，我列下了26个消极思想，难怪我经常觉得疲倦，意志消沉。

” 医生看到她写下的事情，让她把这些大声朗读一遍，这使苏珊意识到自己为了一些假想的灾祸浪费了太多的精力。

从这之后，苏珊便听从医生的话，遇到不开心的事情时，她就会一一记录下来，然后大声地读出来。

久而久之，她发现许多消极的念头都是多虑，慢慢便能控制自己的思想，而不是被消极的思想套牢了。

。

.....

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>