

<<学会忍耐懂得放下>>

图书基本信息

书名：<<学会忍耐懂得放下>>

13位ISBN编号：9787506454322

10位ISBN编号：7506454327

出版时间：2009-2

出版时间：凹凸 中国纺织出版社 (2009-02出版)

作者：凹凸

页数：293

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>

## <<学会忍耐懂得放下>>

### 前言

人生漫漫长途，总有许多无奈和障碍，预想强行驰骋、纵情横渡的人，碰得头破血流是最终的结果。

而懂得忍耐的人，审时度势，知进知退，保全自己，厚积薄发，从而突破困境，垫高人生，这才是一条成功的“坦途”。

哲学家柏拉图说：耐心是一切聪明才智的基础。

没有忍耐的品质，不懂适时地忍耐，天才也会失去继续成长的土壤，夭折于自我构造的性情的摇篮中。

游戈于人生的长河，勇者无所畏惧、智者授人心计、忍者低调潜行。

忍耐是中国人的传统品质。

“卧薪尝胆”的勾践是国人传颂已久的忍者楷模。

“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”更是许多人安身立命的箴言。

忍耐，从古至今都是人类生存的法宝；忍耐，成就了中外无数仁人志士；忍耐，在现在依然是每个人都该拥有的做人美德和处世智慧。

忍耐贯穿于生活的每个角落。

小到夫妻拌嘴、家长的唠叨。

大到政治谈判、国际问题协商，无不需忍耐的调和。

每个人都拥有自己独特的性格，与人相处时的磕磕绊绊也就在所难免，舌头和牙齿都会打架，更何况是长期接触的人与人。

只要自己心存忍让之心，即使是针锋相对的矛盾都能够瞬时化解，雨过天晴。

俗话说“小不忍则乱大谋”，上司的一两句批评要忍，同事的冷语相待要忍，业绩的暂时低落要忍，成大事的路就是一条忍耐之途。

## <<学会忍耐懂得放下>>

### 内容概要

系统阐述了忍耐和放下的内涵、联系以及它们对人生发展的重要影响，让读者学会忍耐的艺术，懂得放下的哲理，从而把握精彩的人生。

忍耐是主动收缩、自我控制的人生智慧；放下是拓宽人生、收获快乐的最佳途径。

作为年轻人，怎样忍耐并实现蜕变，如何放下以超脱自我，都是关系人生成败的问题。

## <<学会忍耐懂得放下>>

### 作者简介

王宝玲，台湾大学经济系毕业，美国加州大学MBA博士。  
现任香港华文网、台湾华文网控股集团董事长。  
身为台湾知名学者型企业家、潜能开发大师和成功学领域的专家。  
对人生的真谛和命运的掌控有着独特的见解。  
曾多次到台湾各高校巡回演讲，他的话语激励了一代又一代年轻人发现自己的价值，改变自己的命运。  
把握自己的人生。

我活着就是要改变我的命运，我存在就是要博得人生的精彩。  
用忍耐的智慧实现人生的蜕变，迎来成功的倩影；用放下的感悟拓宽心灵的道路，留下幸福的味道，  
采集人性的芳香。

——台湾潜能开发大师、成功学大师 王宝

## &lt;&lt;学会忍耐懂得放下&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 先忍耐人生需要蜕变，沉住气才能成大器第一章 忍耐是审时度势的策略，完善自己积弱成强良久的安逸，需要长久的忍耐别急于求成，脚踏实地更稳妥看清形势，忍住你的祸口安心吃亏，积累你的福气成功时机，需要耐心等待在忍耐中，更要选择大义智忍成就人生，愚忍削足适履在人生的低潮，忍耐积蓄能量第二章 忍耐是主动收缩的调整，懂得弯曲巧避锋芒忍耐以获得长远的利益唯有低头，才能出头在夹缝中生存，在忍耐中寻机以谦卑对抗狂妄的蠢蠢欲动多一分耐心，少一分伤害理性的妥协，隐性的忍耐牢记忍耐，不要得意忘形忍耐是为了趋利避害委曲求全的智慧第三章 忍耐是自我控制的智慧，深藏不露平静突破沉住气，才能成大器真聪明，不外露忍耐并非甘心于现状培养忍耐力，不轻易发怒巧装糊涂，收敛自己的锋芒当仇恨的心理渐渐滋生当你的癖好被人投其所好当欲望一个劲地疯长要能够忍耐别人的嘲讽有忍耐，才有希望第四章 忍耐是隐性无声的坚强，经历挫折后的持重忍耐磨难的考验。

历练成功的色泽忍耐不是痛苦，是踏实肯干的作风忍耐不是屈服命运，是实现蜕变的过程收获财富，要有等待的耐心在磨难中要忍耐，更要奋起当你将要放弃忍耐时忍耐要有执著的心态在小事上更要忍耐第五章 忍耐是扩展张力的途径，修炼自己锻造心态感谢折磨你的人把伤害留给自己再苦也要笑一笑苦难让你更坚强积极面对残酷的打击孝顺需要忍耐的精神忍耐需要良好的心态忍耐需要健康的体魄下篇 后放下心灵善于取舍，拿得起更要放得下第六章 愈放下路愈宽，在舍得之间铸就人生放下是人生路上的一道风景学会放下，生命会如此轻松放下是人生的一种抉择机会是让出来的何必计较太多只有放下，才有收获放下身段，拓宽道路放下自卑，找到自信放下面子，抓住机会第七章 愈放下心愈亮，转个弯生活依然很美换一种心情，换一种生活放下是一种人生状态该放手时且放手品味过失的美丽放下消沉，敞开心扉放下烦恼，自在生活放下仇恨，快乐生活学会放下，懂得宽恕放下忙碌，享受生活第八章 愈放下愈成熟，幸福的门要自己推开放下贪婪，知足常乐排除杂念，专注做事远离安逸，用双手创造生活不再悲观，缺陷也是一种美不去攀比，努力为自己而活放低姿态，用能力证明自己放下工作，挤出点时间给家人第九章 愈放下愈洒脱，快乐在内心没有边沿不懂得放下，就是拒绝快乐不轻易为小事生气每天少做一点点放开忧虑，与不安说再见无私奉献，用心点亮爱的世界放下自私，将心比心放下争执，广修善缘放下紧张，保持轻松放下，让人生变得潇洒第十章 愈放下愈成功，改善自己而造就优势放下是成功新的起点解除心理包袱，别让世俗禁锢了自己丢弃浮躁，脚踏实地才能走得久远把握自己，先做重要的事事必躬亲，只会累垮自己抹去失败的阴影克服懒惰，时刻给自己提个醒放下不良情绪，命运自己主宰参考文献

## <<学会忍耐懂得放下>>

### 章节摘录

丹参说，“我们年轻时，死亡或失败的概念对我们来说，是不能忍受的，连可能的嘲笑都不能忍受。”无视别人的话语，特别是别人的冷嘲热讽，是不容易做到的，尤其是年轻气盛的青年人，很容易被激怒。

这个世界很大，人很多，喜欢说人长短的人也就不少。

你走到哪里，哪里都会有这种声音，所以，你想去一个不讲是非的地方是不可能的。

我们只有在这种环境中学会忍耐，才能够逐渐提高自己的修养，虽然世间到处都是是非地，但是我们的心中却可以如雪般纯净。

有人这样说：人之赞我，于我未增一豪；人之损我，于我未减一丝。

所以，我们应该平静地对待赞美和批评，一个人只有拥有一颗平静而又宽容的心，才能够忍耐别人的嘲讽。

任何嘲笑都是对我们的警醒，它使我们认识到自己的缺点和错误，从而更好地改变自己。

忍耐别人的嘲讽，就是接受别人的批评，敢于正视自己缺点的人，首先在思想上是一个巨人，而知道自己的缺点又能够加以改善的人，能够看到成功向他招手。

学着忍耐，不要因别人的否定便垂下你高傲的头，我们低头只是因为谦卑，绝不是因为不信任自己；学着忍耐，在嘲笑声中武装自己、壮大自己，使自己变成别人羡慕的对象；学着忍耐，学着勇敢面对嘲讽，用自己的行动来赢得大家赞赏的掌声。

## <<学会忍耐懂得放下>>

### 媒体关注与评论

王宝玲，台湾大学经济系毕业，美国加州大学MBA博士。

现任香港华文网、台湾华文网控股集团董事长。

身为台湾知名学者型企业家、潜能开发大师和成功学领域的专家。

对人生的真谛和命运的掌控有着独特的见解。

曾多次到台湾各高校巡回演讲，他的话语激励了一代又一代年轻人发现自己的价值，改变自己的命运

。

把握自己的人生。

我活着就是要改变我的命运，我存在就是要博得人生的精彩。

用忍耐的智慧实现人生的蜕变，迎来成功的倩影；用放下的感悟拓宽心灵的道路，留下幸福的味道，

采集人性的芳香。

——台湾潜能开发大师、成功学大师 王宝玲

## <<学会忍耐懂得放下>>

### 编辑推荐

《学会忍耐懂得放下(珍藏版)》由台湾资深潜能开发大师、成功学大师、华文网控股集团董事长王宝玲博士鼎力推荐。

先忍耐:人生需要蜕变,沉住气才能成大器后放下:心灵善于取舍,拿得起更要放得下左手忍耐 右手放下“忍耐之草是苦的,但最终会结出甘甜而柔软的果实。

”辛姆洛克的这句话给现在的年轻人以深刻的启迪。

在人生的道路上,忍耐是自我控制的智慧。

如果你没有耐心忍受成功的苛求,那么,你只好用一生的耐心去面对失败。

人生之路始于放下。

一个人并不是拿起越多、聚敛越多,就会越满足、越幸福。

私欲、利益等占满你的心时,不放一丝利予人,只会让自己的路越走越窄。

俗话说,得起。

也要放得下;反过来讲,放得下的人,才能拿得起。



<<学会忍耐懂得放下>>

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>