第一图书网, tushu007.com

<<学会放下 懂得从容>>

图书基本信息

书名：<<学会放下 懂得从容>>

13位ISBN编号：9787506461481

10位ISBN编号：750646148X

出版时间：2010-2

出版时间：中国纺织

作者：凹凸

页数：266

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

前言

人生在世，难免会遇到很多不如意，生活中出现不顺心的事情。
不要心怀不满、怨气冲天，也不必耿耿于怀、一蹶不振，是福是祸都得面对。
是好是坏都会过去。
与其背着包袱埋头受罪。
不如放下包袱享受生活；与其烦躁地抱怨命运不公，还不如从容淡定地笑对人生。
放下是为人处世的智慧。
学会放下，放下利益、面子、身段、纷争、仇恨、私心、争执等。
才会拥有更惬意的人生。
才能让自己的路因为舍得放下而越走越宽。
放下是修身养性的哲学。
“一切放下，一切自在；当下放下，当下自在”。
放下利益你能活出真性情，放下面子才能活出好心情，放下身段才能寻得三两知己。
放下纷争和仇恨才能活得潇洒从容。
放下私心和争执才能坦然面对一切。
怡然自得地面对生活。
放下是一门心灵的学问，是升华人格的最佳方式，许多事情。
放下了就会变得越来越好。
理解别人的做法。
原谅别人无心的过错，尊重他人的选择，不尖酸刻薄，不斤斤计较，不为一点点的不快耿耿于怀；善待他人，放下烦恼。
用自己的达观和宽容，取得被人认同的快乐。

内容概要

放下是一种解脱、一种顿悟，放下是心态的选择，是生活的智慧。
学会放下，压力、烦恼、敌人、痛苦等自会减少很多。
从容是一种气度，一种风范，从容是智慧的沉淀，是理性的选择。
如何放下以让自己更加轻松和快乐，怎样从容才能超脱自我和自在生活是关系人生成败的问题。
本书以隽永的文字阐述了放下和从容的哲理、应用、联系以及它们对人生发展的重要影响，让你学会放下的艺术，懂得从容的哲理，从而把握精彩的人生。

<<学会放下 懂得从容>>

书籍目录

上篇 学会放下 第一章 狭路相逢放得下，路才能越走越宽——为人处世中的放下智慧 与对手过招，放下输赢又何妨 放下架子，平等对待他人 谦虚礼让，有“德”必有“得” 放下面子，抓住机会别太在意，小事不妨装“糊涂” 放下自私，合作多为对方考虑 放下争执，求同存异更有利 面对敌人，要放下仇恨 第二章 遇事宽心多一分，看得开自己更舒心——修身养性中的放下哲学 潇洒心态看人生的输赢 懂得放下，生命才会更完美 凡事放下才会有所得 学会放下，收获一份平常心 退一步，自己的天空更开阔 不以得为喜，勿以失为忧 背负太重，是因为你不曾放弃 放下得越早，越会减轻烦恼 放下虚伪，展现本色的自己 放下名利，感悟淡泊的人生佳境 失意时要懂得给自己宽心 第三章 别在爱的执着中迷失自我，放下既是幸福——感情生活中的放下门道 被她误会的时候要看得开 原谅那些伤害你的人 走出低谷。
别再为爱深深负累 在爱中放下才不会痛苦 缘分不能勉强 原谅他是为了更好地生活 真心相爱，又何必斤斤计较 学会放下，懂得宽恕 放下束缚的爱是对自己的疼爱 在往事中纠缠只会让女人伤感 第四章 抚慰自己的心境，别太在意眼前的不如意——调节情绪的放下方法 人活着，何必那么较真儿 别抱怨，人生谁不曾有困难 别总把悲伤的事放在心上 不轻易为小事生气 跟自暴自弃说再见 放开忧虑。
与不安说再见 放下紧张，保持一份轻松的心情 自我开解，做人要有点阿Q精神 不要被霉运弄得垂头丧气 第五章 给你的心灵松绑，别跟自己太较劲——心理健康的放下智慧 大雪压枝，放下方能保全自己 放下是宽恕别人，更是宽恕自己 悔恨与自责也应该适可而止 有一种错误叫太过固执 放下猜忌是赢得友谊的法宝 人生逆境要看得开 欲望无止境，顺其自然为最真 与人攀比，徒增自己的烦恼 解除心理包袱，做最好的自己 虚荣心淡一些，让生活更加安宁 不要为打翻的牛奶而哭泣下篇 懂得从容 第六章 从容是“想得开”的豁达胸怀——塞翁失马福祸自便 坦然接受生活给予的一切 女人要学会从容面对逝去的感情 心胸狭小，只会自己受气 每个懂生活的人，都会善待压力 放弃是一种洒脱的从容 会吃点小亏。
是福不是祸 从容面对身外之名 女人要从容经受人生不平 做人要有福祸自便的心境 第七章 从容是镇定自若的非凡胆识——临危不乱化险为夷 任何事情都要审时度势 在险难之中要有从容脱困的智慧 有勇气，才可能成大器 胆识是从容行事的可贵资本 紧要关头，镇定为上 临危不惧展现强者风采 沉得住气方为人杰 不受情绪影响，方能化险为夷 第八章 从容是进退得当的准确把握——善于规划决胜千里 人无远虑，必有近忧 从容者高瞻远瞩，运筹帷幄 善于计划，做事才从容 进退得宜显从容 把握机会，决胜千里 自在思考，不受思维定式束缚 做事分清轻重缓急 做事循序渐进，贵在坚持 做事把握细节，力求完善 第九章 从容是寡欲知足的良好心态——淡泊明志宁静致远 过度的贪欲是无尽烦恼的根源 淡泊明志，宁静致远 为自己活着，享受真正的快乐 把握自己，掌握生活中的平衡术 用从容的心态面对世俗的纷扰 看淡成败，宠辱不惊 在平淡中找准生活的意义 用平和心态开拓人生 对生活知足，内心方能安定 第十章 从容是历尽世事的人生张力——富有韧性笑看风雨 从容处世，有所为有所不为 不怕失败，学会在跌倒处站起来 莫强求，是从容者的姿态 做人有度，海阔天空 懂得分寸才能把握从容 做人要懂得收敛 好心情是从容的必要元素 对生活充满热情，让精神归属快乐 摔倒了几次，就要爬起来几次 给生活一个笑脸，给自己一个安慰 留一份自在给自己参考文献

章节摘录

上篇　学会放下　　第一章　狭路相逢放得下，路才能越走越宽——为人处世中的放下智慧
与对手过招，放下输赢又何妨　　茫茫人海，每个人不过是其中的一叶小小扁舟。
物竞天择，适者生存，一个人如何才能战胜对手、位居上风？
真正聪明的人在与对手过招的时候，总会临危不乱、以退为进、以“放”为上。
放下并不是放弃，而是一种豁达的竞争心态。
不必仇恨对手，有了对手，你才有危机感，才有竞争力；有了对手，你才会奋发图强，锐意进取。
许多人都把对手视为心腹大患、异己，甚至是眼中钉、肉中刺，恨不得马上除之而后快。
其实，只要反过来仔细一想，便会发现拥有一个强劲的对手，反而更能体现你的能力和价值。
所以，我们要善待对手，学会放下，千万别把竞争对手当成“敌人”，而应该把他当做一剂强心针，一台推进器，一条驱赶自己不断前进的马鞭。
没有对手，我们的日子会平淡、苍白、孤独而悲哀。
不要只把对手看成敌人，用仇恨心理对待，对手的存在是对自己的一种激励。
日本的北海道出产一种味道珍奇的鳗鱼，海边渔村的许多渔民都以捕捞鳗鱼为生。
鳗鱼的生命非常脆弱，只要一离开深海区，要不了半天就会全部死亡。
奇怪的是一位老渔民天天出海捕捞鳗鱼，返回岸边后，他的鳗鱼总是活蹦乱跳的，而其他几家捕捞鳗鱼的渔民，无论如何处置鳗鱼，回港后全都是死的。
由于鲜活的鳗鱼价格要比死亡的鳗鱼几乎贵出一倍以上，所以没几年工夫，老渔民一家便成了远近闻名的富翁，周围的渔民做着同样的营生，却一直只能维持简单的温饱。
老渔民在临终之时，把秘诀传授给了儿子。
原来，老渔民使鳗鱼不死的秘诀，就是在整仓的鳗鱼中，放进几条叫“狗鱼”的杂鱼。
鳗鱼与狗鱼非但不是同类，还是有名的“对头”。
几条势力单薄的狗鱼遇到成舱的对手，惊慌地在鳗鱼堆里四处乱窜，这样一来，反倒把满满一船舱死气沉沉的鳗鱼全部激活了。
鳗鱼在没有对手的时候，就失去了生存的动力，可见对手并不是敌人。
从这个故事中我们得知，对手使我们变得强大，对手是我们成长的助推器。
面对对手，我们要放下执念，不要把对手当成敌人，善待对手就是善待自己。
面对对手，我们应该用一颗平常心，真诚地去感谢他们，因为他们磨砺了我们的意志，增进了我们的智慧，激发了我们的潜能。
因此，在面对对手的时候，我们一定要沉得住气，以无招对有招。
即使对方有过激的语言或举动，我们也要放下争斗之心，稳定心神，沉着以对。
日本东京曾经有一个武功高强的武士，尽管他年纪很大了，但在和人交手的时候，仍然次次获胜。
他是很多武林中人敬仰的对象。
一天晚上，一个年轻力壮的武士前来拜访。
这个武士不但武功高强，而且胆大妄为，祸害一方。
他和人比赛的时候，经常先用各种方式将对手激怒，逼得对方在忍无可忍的情况下先出手，然后他自己抓住这一个时机，平静而仔细地观察对方的漏洞，一旦抓住对方的弱点，就以迅雷不及掩耳的速度进行反击。
因为使用这种招数，再加上自己的超常武功，年轻武士在和人交手时，也从未败过。
年轻武士久仰老武士的声名，但因为年轻气盛，仍不把他放在眼里。
他这天前来拜访的目的就是踢馆，想借此来提高自己的声望。
弟子们担心他年龄太大，不是年轻武士的对手，都纷纷劝他不要接受挑战，或者挑选自己的年轻弟子迎战。
可是，他接下了对方的战帖，并决定亲自出战。

两大高手比赛的消息不胫而走，人们纷纷来到市区的大广场前，观看这场不同寻常的比赛。

比赛开始了，年轻武士像往常那样，开始侮辱老武士，对他扔石头和香蕉皮，还往他脸上吐口水，用脏话侮辱他，想以此来激怒他，但老武士不为所动。

……

编辑推荐

会放下：坦然面对世事，提起来千斤重，放得下二两轻。
知从容：潇洒驰骋人生，事从容有余味，人从容有余年　　佛经上说，“如何向上，唯有放下。”烦恼如手中气球，放开知，其自由和奔放；人生就如一杯清茶，放下才能品出其清甜和香郁。
得之，我幸，不得，我命。
从容的人面对生活的诸多变故，心灵总是云淡风清；即使生活总是风生水起，内心也依然波澜不惊。

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