

<<人生赢在勇于放下>>

图书基本信息

书名：<<人生赢在勇于放下>>

13位ISBN编号：9787506465861

10位ISBN编号：7506465868

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：叶枫

页数：260

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>

## <<人生赢在勇于放下>>

### 前言

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

”这是耳熟能详的一句格言，然而我们却未必能理解其中的深意。

吾等凡夫俗子，自不可与圣人相比，步履匆匆，忙忙碌碌，生活重心完全倾向得与失，不知道“不以物喜，不以己悲”，汲汲于名利，在名利场的角逐中迷失了自己。

或许，我们太在乎，却适得其反；或许我们太在意，却失之自然。

正是我们“喻于利”，而亲情、友情、爱情却离我们越来越远，人与人之间除了利用和交换，剩下的就是铜钱的味道。

这怪不得我们。

社会的压力如此之大，我们不得不殚精竭虑，如履薄冰，如临深渊，战战兢兢，与天斗，与地争，

## <<人生赢在勇于放下>>

### 内容概要

懂得放弃的人最快乐、做自己情绪的主人、走出心灵的陷阱.....放下就是快乐，这是《人生赢在勇于放下》的宗旨所在。

不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下，该挑起的担子也不要放松。

拿得起放得下，才是真正的无怨无悔的人生。

本书犹如一杯清茶，袅袅香气盈屋，不求涤荡人们的灵魂，或许可以一洗人们心中的铅华，只要人们有所得，有所悟，足矣！

## &lt;&lt;人生赢在勇于放下&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 懂得放弃的人最快乐 放弃是一种解脱 放弃是一种美丽 放弃也是一种智慧 人生就要学会放弃 最简单,最精彩 做个心灵快乐的自由人 快乐的源泉在心底 笑看人生的输赢得失 我看开,我快乐 真正的快乐其实如此简单

第二章 做自己情绪的主人 理性的生活最成熟 逐出心中的抑郁 失意不可失志 挣脱心灵的枷锁 走出虚荣的死胡同 别让焦虑经常笼罩自己 用乐观驾驭悲观 化解来自内心的嫉妒

第三章 走出心灵的陷阱 不要让你的心灵家园荒芜 贪婪会让你失去快乐 自私就是心灵的自我毁灭 放纵会瓦解你的意志 抛弃懦弱的念头 拒绝骄傲的内心 勇敢打破冷漠的心墙 远离绝望这一心灵的毒药

第四章 别为心灵设限 别怕挫折来叩门 点燃心灵热情的火焰 心有所想必有所成 沙漠里也能找到星星 一定要把握每一个具体的心灵目标 该出手时决不犹豫 我们需要一些忘我的精神 别让忧虑扰乱我们的生活 最糟,也不过是从头开始 把自卑扔出天空外 每个人都是独一无二的

第五章 让心灵自由快乐地飞翔 放飞心灵的风筝 学会给心情放个假 舒畅的心情是自己给予的 打开心窗,天空一片蔚蓝 栽种美丽的心灵之花 任何时候不要勉强自己 错过了就不要后悔 操纵好自己情绪的“转换器” 倾听自己心灵的声音 美德是心灵的健康剂

第六章 只做最本色的自己 我的人生,我掌舵 自己想做的事 最喜欢的就是最好的 自己的选择自己掌握 把困难当作人生的转机 可以输给别人,不能输给自己 学会给自己颁奖 善良是生命的黄金 处变不惊,从容应对

第七章 做自己情绪的主人 学会对生活说“不” 生活没有绝对的错与对 盲目追求完美是一种伤害 承认别人比自己优秀 遇事不钻牛角尖 很多事就要顺其自然 保持一颗平常心 游手好闲又何尝不是一种智慧 退一步海阔天空 善于积蓄于生活的低谷

第八章 坦然接受自己 贫穷并不可怕 失败是人生必要的投资 勿因外表丑陋而苦恼 看得开的人生才豁达 远离浮躁心自安 知足是一种境界 善于发现自己的优点 别老跟自己过不去

第九章 一切都是最好的安排 世上没有绝对的公平 逆境是上天恩赐的礼物 身在何处都要学会微笑 学会从改变自己开始 做人就要每天都快乐 摆正自己的心态才能快乐 平平淡淡才是真 建立一道宠辱不惊的精神防线 寂寞何尝不是一种清福 心灵需要一片宁静的天空

第十章 为啥争逐,为啥忙 幸福的宝塔不是用钱堆起来的 真正的财富是一种内心的认同 慢一步并不一定是坏事 功名皆为身后事 不要让自己活的太辛苦 成功,一定要牺牲健康吗?

十一章 放下压力赢得快乐 不要让压力成为我们的致命伤 拥抱心灵的“大树” 学会在工作中给自己减压 不妨让一切随缘而去 豁达是一种人生态度 控制住即将失控的情绪 不要为小事而动怒 幸福无需他人的认可 不要让面子左右你的心灵 年龄可以老,但是心却不能老 给心灵一个合适的包袱 小心诱惑成为心灵的陷阱 时不时,抬头看看天 聪明最是糊涂人

十二章 对身边的人不要苛求 相遇,不是用来生气的 静坐常思己过 帮助别人就是帮助自己 学会敞开友谊之门 予人快乐予己快乐 幽默的人到处受欢迎 宽容是人际关系的润滑剂 合作才能双赢

十三章 幸福的家是快乐的源泉 爱,有时候要放开才能真正拥有 你身边的他(她)其实很美 赞扬是幸福的催化剂 在平凡的生活中体味被爱的快乐 把快乐带回家 不要总是认认真真的样子 幸福家庭需要经营 尊重和理是幸福的摇篮 家是心灵永恒的歌谣

十四章 让生活充满爱的阳光 生命中应当洋溢着爱心 拥有一颗感恩的心 做一个慷慨的人 做一个对别人有用的人 让理解搭起一座舒心桥 一点一滴地品味生活的快乐 学着用心去感受生活

十五章 有一颗乐于享受的心 开心就要“开”心 亲近自然,成为一种生活方式 在休闲中解放 兴趣多,快乐多 雅有雅趣,俗有俗乐 鱼以饵悲,人以鱼乐 在水墨丹青中寻找乐趣 有音乐,灵魂不孤独 用诗来清除我们内心的忧虑 游泳是一种很好的放松方式 在游山玩水中放逐自己 因为运动,所以解忧 人生低谷时刻借酒解忧又何妨 烦恼的时候试着来杯下午茶吧

十六章 快乐的名人快语 感悟苏东坡 陶渊明选择的生活 张允和的幸福三诀 百岁将军孙毅 长寿的张学良 儒家梁漱溟先生 关牧村的快乐哲学

## <<人生赢在勇于放下>>

### 章节摘录

第一章 懂得放弃的人最快乐 放弃是一种解脱 人们常说：“拿得起，放得下。”其实，所谓“拿得起”，指的是人在踌躇满志时的心态；而“放得下”，则是指人在遭受挫折、遇到困难或者办事不顺畅以及无奈时应采取的态度。一个人总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故的。范仲淹说“不以物喜，不以己悲”，有了这样一种心境，就能对大悲大喜、厚名重利看得很小、很轻、很淡，自然也就容易“放得下”了。

该放弃的不放弃，有时候反而是一种负累，什么都想拥有，最终有可能一无所有。生活给予每个人的是有限的生命、

## <<人生赢在勇于放下>>

### 媒体关注与评论

人们通常把小损伤想得比事实严重。

- 蒙太奇 不要把生活看得太严肃，否则你永远得不到它的乐趣。
- 哈巴德 现代人把人生看得太严肃，世界就充满苦恼。
- 林语堂

## <<人生赢在勇于放下>>

### 编辑推荐

幸福的人生一定有方法。  
给自己留下一个改变命运的空间，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。  
正是人们太在乎得与失，太看重身外之物，从而失去了自我，迷失了方向。  
不甘于清贫与淡泊，浮躁的心怎能经得起花花世界的诱惑与刺激呢？  
想要拥有，先不怕没有。

<<人生赢在勇于放下>>

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>