

<<女人30舍与得的智慧>>

图书基本信息

书名：<<女人30舍与得的智慧>>

13位ISBN编号：9787506483209

10位ISBN编号：7506483203

出版时间：2012-4

出版时间：中国纺织

作者：明渊

页数：256

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>

<<女人30舍与得的智慧>>

前言

中国香港歌手郑秀文有一首歌叫《舍得》。

有这样的歌词：“终于舍得去成全去放手，过我自己的生活。

偶尔想你的时候，就让回忆来陪我。

终于舍得去成全去放手，不追问你的感受，尊重彼此的选择。

当你决定了向左，我往前走，我不停走。

”这无疑是对感情的最好诠释，启发着女人们在情感中如何取舍。

谈到取舍，又何止感情呢？

人生在世，我们每天都面临着舍与得的两难抉择。

一个人，除了自己的父母无法选择外，其他的都可以选择。

比如选择你的职业。

选择你的伴侣，选择你的人生态度等。

选择的过程其实就是一个取舍的过程，关键在于你能否在舍与得的天平上站得住脚。

人的一生，不是得，就是失，得中有失，失中有得。

在得失之间，走完你的人生。

这世上有太多美好的事物，你只可以欣赏，而不可能全部拥有。

有太多的女人，为了获得那些不必要的东西而忙忙碌碌，疲于奔命，甚至不惜用生命去换得。

这是不值得的。

很多时候，人生需要自觉地舍弃。

舍得绽放你的笑容，才能获得真挚的朋友。

舍得原谅别人的过失，才能获得长久的友谊。

舍得放弃虚荣的面子，才能得到内心的踏实。

舍得远离放纵的生活。

才能得到身心健康。

舍得放弃眼前小利。

才能获得长远发展。

舍得打破墨守成规，才能别具一格。

舍得施爱，才能被爱。

…… 有时，“舍”是一种惋惜，“得”是一种喜悦；而有时候，“舍”是一种解脱，“得”是一种祸害。

因此，当你面临选择的时候，如果舍弃可以令你获得精神上的放松与愉悦，灵魂的宁静与安乐，如果获得本身不能带来更简单而快乐的生活。

那么请大胆地舍弃。

反之，则请勇敢地去追求。

拿得起，放得下，才能得之淡然，失之泰然。

著名作家贾平凹说过：“会活的人或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。

不舍不得，小舍小得，大舍大得。

”只有懂得了舍与得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，从而拥有成功、幸福的生活。

30岁左右的女人，正处于一个特殊且关键的年龄段，随着社会现实的改变，这一阶段的很多女人还处于观望状态。

都说“女人是长不大的孩子”，这句话一点没错，30岁的女人很多还是盲目的、稚嫩的，她们不知道是继续读书深造还是进入社会工作，她们不知道人生的重点是“晋升”还是“生育”，甚至有些女人痛苦地徘徊于回家相夫教子还是竞争于职场…… 本书围绕“女人30”和“舍与得”这两个话题进行了系统而全面地探讨，希望能够给30岁左右的女性朋友以思想上的启迪。

对她们的人生经营有所助益。

<<女人30舍与得的智慧>>

全书共分十章，分别从30岁女性目前所面临的生活、工作、心态、爱情、婚姻、健康以及心灵现状等方面出发。

将30女人舍与得的智慧娓娓道来，哲理深邃，寓意深远。

本书旨在为她们提供一种健康智慧的人生心态、一种正确的哲学态度，是一本引导大家走向幸福与成功的指导书。

舍得是一种哲学，是一种大智慧，是一种胸怀，亦是一种高深的境界。

懂得经营幸福的女人。

必然有一颗“敢舍敢得”的心。

编著者 2012年2月

<<女人30舍与得的智慧>>

内容概要

都说“女人是长不大的孩子”，这句话一点没错。30岁这一特殊年龄段的女人很多还是盲目的、稚嫩的，她们不知道是继续读书深造还是进入社会工作，她们不知道人生的重点是“晋升”还是“生育”，甚至有些女人痛苦地徘徊于回家相夫教子还是竞争于职场……

《女人30舍与得的智慧》围绕“女人30”和“舍与得”这两个话题进行了系统而全面地探讨。全书共分十章，分别从30岁女性目前所面临的生活、工作、心态、爱情、婚姻、健康以及心灵现状等方面出发，将30岁女人舍与得的智慧娓娓道来，哲理深邃，寓意深远。本书旨在为她们提供一种健康智慧的人生心态，一种正确的哲学态度，是一本引导大家走向幸福与成功的指导书。

<<女人30舍与得的智慧>>

作者简介

明渊，女。
自由撰稿人。

曾编写、编辑出版过各类书籍，包括少儿类阅读图书、青少年成长阅读类图书、成人成功励志类图书、家居生活类图书等，涉足面广，尤其对家庭教育类、女性励志类图书深有研究。

代表作有《小故事大道理》（青少版）《三国演义》（彩绘版）《每天改变一点点》《犹太经典哲理故事全集》《鼓励孩子最有效的方法》《男孩成为男子汉的84个心理习惯》《魅力女人：女人征服男人一生的102项修炼》《现代人必上的10堂心灵课》等。

<<女人30舍与得的智慧>>

书籍目录

第1章 褪去浮躁，淡定如水：女人30不再是小女孩

女人30，懂得取舍才能越走越好
女人30，清醒地认识自己不再是小女孩
不要什么都想拥有，有“舍”才会有“得”
舍去浮躁，女人才能淡定如水
祸福面前，女人要学会保持平常心
不以“得”为喜，不以“失”为忧
退一步，女人的天空会更开阔

第2章 卸下沉重，身心轻盈：女人不要让自己活得太累

女人30，读书深造还是挣钱养家
懂得放松的女人才能更好地工作
女人可以拼，但不能不要命
学会享受生活，女人不要自寻烦恼
远离流言飞语，女人才能收获平稳
放下名利，做自己喜欢的事
女人30，频繁跳槽不是好的选择

第3章 心存善念，不忘感恩：懂得施爱的女人更快乐

真诚让女人的友谊之花常开
报复别人也是在伤害自己
放下虚伪，展现自己的本色
舍得分享你的快乐，快乐即加倍
给别人留条路，就是给自己备后路
快乐不是拥有多，而是计较少
女人大度一些更有“范儿”
懂得施爱的女人更快乐

第4章 放下骄纵，珍惜爱情：舍得付出的女人会得到真爱

女人30，还可以相信爱情
当爱情遭遇了现实
女人应该懂得矜持，更应懂得付出
拒绝放纵，让一夜情跟你无关
爱情不是完美主义，女人不可太挑剔
“剩女”不可怕，做自己就好
放下骄纵，做受男人欢迎的可爱女人
女人要靠自己活着，而不是男人
物质会让女人漂亮，但不一定能让女人幸福

第5章 转变角色，经营婚姻：爱家的女人更幸福

不“保鲜”，再稳固的婚姻也怕“七年之痒”
理解你的老公，少唠叨多关心
多一点沟通，少一次吵架
慎重选择做“丁克一族”
女人30，是“升”还是“生”
坚持母乳喂养，女人应对自己的孩子负责
聪明女人理家财，是“紧”还是“松”
厨房里吸油烟一时，家庭里和睦一世
婆媳关系中的“舍得经”

<<女人30舍与得的智慧>>

如果有外遇，女人该怎么办

女人该如何面对离婚问题

第6章 摆脱稚嫩，展现成熟：不惧年龄的女人更美丽

摆脱稚嫩，培养自己熟女的气质与风情

生完孩子的女人也可以成为“时尚辣妈”

充满母性的女人更美丽

知性女人，品位由你来选择

“能”吃“会”睡，健康比什么都重要

荣辱不惊，30岁的女人需要一颗平常心

任年华逝去，女人美丽依旧

第7章 收敛锋芒，稳中求进：女人也要能屈能伸

做“全职妈妈”，还是“回归职场”

积极上进，30岁的女人不“OUT”

成熟女人一定要有自己的职业规划

必要时不妨绕点弯路

女人要时刻记得给自己“充电”

锋芒毕露的女人易招致灾祸

女人小不忍，也会乱大谋

大雪压枝，放下方能保全自己

突破职业“瓶颈”，抓住升职机遇

第8章 锁住贪欲，知足常乐：女人不要成为物欲的奴隶

欲望无止境，顺其自然最为真

拒绝做金钱的奴隶，女人才能获得快乐

与人攀比，徒增烦恼

生活简简单单，快乐如影随形

淡泊名利，女人知足才能常乐

生活品质的高低不赖于物质的多少

爱好丰富，30岁的女人不怕寂寞

第9章 丢下伤痛，重拾希望：有思想的女人走得更远

哀莫大于心死，女人永远要心怀希望

临渊羡鱼，不如退而结网

时间是治愈女人伤痛的良药

女人与其自暴自弃，不如揭竿而起

失去的未必是最好的，切莫错过路边的风景

女人有思想，才能走得更远

第10章 舍得放下，可得自在：女人转身成就另一片风景

女人30，要学会珍惜当下

别让你的坚持变成了固执

女人不要太虚荣，放下“面子”得轻松

<<女人30舍与得的智慧>>

章节摘录

版权页：有时候，舍弃只是不得已而为之。

既然舍的时候无法计较后果，那么得到的时候，也不要太过在意。

有人说：“得”是一种本事，“舍”是一门哲学。

生命的长度有限。

脑海的容量亦有限，而世界的缤纷却无限，以有限的生命去感受无限的世界，生活只会为疲惫所充斥，人们往往会得不偿失。

放手既是给他人自由，也是给自己机会。

玛丽亚少女时代家境十分贫寒，没有钱上大学，她只好到一个贵族家当起了家庭教师。

不久，玛丽亚与这家的大儿子卡西密尔相爱了。

当他们准备结婚的时候，却遭到了卡西密尔父母的强烈反对。

出身贫寒的玛丽亚怎么配得上身为贵族的卡西密尔呢？

生性软弱的卡西密尔最后听从了父母的安排。

失恋的玛丽亚痛苦万分，她甚至想到过自杀。

但是，玛丽亚并非平庸的女人，她清楚地意识到，虽然没有了爱情，但她还有自己深深热爱的亲人以及科学。

她应该有自己的事业！

从此以后，玛丽亚刻苦自学，同时还教当地农民的孩子知识。

一年后，玛丽亚与卡西密尔进行了最后一次谈话，卡西密尔依然犹豫不决，这促使玛丽亚下定决心彻底放弃这段恋情。

然后，玛丽亚去了巴黎求学。

在巴黎，玛丽亚不仅学到了更丰富更精深的化学知识，还遇到了一生的伴侣。

她，就是日后众所周知的著名科学家——居里夫人！

失恋可以说是玛丽亚人生中的一次失败的经历。

这次痛苦的经历，让她失去了一位优柔寡断的恋人卡西密尔。

可是。

如果没有这次失去。

她的历史将会是另一种写法。

世界上可能就少了一位伟大的科学家——居里夫人。

在日常生活中。

我们喜欢的、最爱的都可能并不属于自己，“有得必有舍，有舍才有得”，何不让自己有一个喘息的机会，也让爱你的、属于你的人来爱你。

有一位丈夫向禅师诉苦道：“大师啊，您不知道，我的妻子非常吝啬，她从来不关心慈善事业，也从来不肯帮助身陷困境中的亲戚和朋友。

我想请您帮我去开导开导她。

”这样，禅师跟这位丈夫来到了他的家中。

果然，妻子十分小气，她只给禅师倒了一杯白开水，连一点点茶叶也没舍得放。

禅师微微一笑，用两个拳头夹起杯子喝水。

妻子好奇地问：“师父，您的手有毛病吗？

为什么攥着拳头喝水？

”禅师答道：“这样有什么不好吗？

我如果天天这样会怎样呢？

”“那可就惨了。

日子一长，就会变成畸形了。

”禅师点点头，伸开了五指，可是一一直都这么伸着，无论做什么都不合拢。

妻子又指了出来：“师父，你的手如果总是伸开着，也会成畸形的！”

<<女人30舍与得的智慧>>

”禅师又点点头，说：“总是攥着拳头或伸开五指，都是畸形。这就如同管理钱财，如果只知道攥在手里，不肯松开，那么日子久了，人的思想就成了畸形；如果总是伸开手。

大把大把地花钱，不肯储蓄，那么人的思想也会成畸形。

只有有抓有放，让钱流通起来，才能发挥钱的价值。

”妻子听后，脸一下就红了，她这才明白禅师的用意。

但她还有些不服气，于是想为难一下禅师。

她家养了一只小猴子，她将猴子抱到禅师面前，说：“大师，您看这小猴子多可爱呀，跟人的模样很相似。

”禅师说：“不错，它只是比人多了一身猴毛，如果它肯舍弃这身猴毛，就能成人了。

”妻子见禅师中计，马上说：“既然您法力无边，那么请您把它变成人吧。

”禅师说：“我试试看。

”于是，禅师拔了一根猴毛下来。

小猴子痛得乱蹦乱跳，从妻子怀里挣脱出来，逃走了。

禅师叹息道：“唉，它一毛不拔，怎么能做人呢？

舍得舍得，有舍才有得，丝毫不舍，如何能得？

”妻子一听，甘拜下风。

对于钱财，人人都想多得，可是总不能为了钱财就一毛不拔啊！

禅师的话不仅令这位妻子翻然醒悟，更让我们有所领悟——有舍才会有得。

我国战国时期伟大的思想家庄子说：“宁其生而曳尾于涂中乎？

”说的是楚威王想让他来辅佐朝政，派两个使者带上珍珠玉帛去请他。

庄子问使者：你说神龟是宁愿死去留下骨头让人们珍藏呢，还是情愿活着，在烂泥里摇尾巴呢？

使者答曰：情愿活着在烂泥里摇尾巴。

庄子自比于神龟，要曳尾于涂，即穷困潦倒自由自在地过一生，也不愿享受荣华富贵、锦衣玉食而失去了自由。

庄子舍了权势与富贵，却得到了一生的自由与超脱。

作家贾平凹曾说：“世界是阴与阳的构成，人在世上活着也就是一舍一得的过程。

会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。

不舍不得，小舍小得。

大舍大得。

”“杜拉拉”们舍掉了安逸，才能在职场上叱咤风云；舍掉了变心的前男友，才找到了真爱；舍掉了阴谋诡计，才能问心无愧做自己。

鸟儿只有放弃天空的辽远。

才能享受海洋的壮阔，只有舍掉海洋的澎湃，才能在空中自由飞翔。

正如汪国真的诗所说：“如果你是鱼，不要迷恋天空；如果你是鸟，不要痴情海洋。

”一个女人往往想要的越多，失去的就越多。

有时候，舍弃只是不得已而为之。

既然舍的时候无法计较后果，那么得到的时候，也不要太过在意。

舍掉的与得到的，其实都只是生命的附属品。

生命就是一个感受的过程，最终的一切都将归于平静，又何必计较那么多呢？

<<女人30舍与得的智慧>>

编辑推荐

《女人30舍与得的智慧》舍得绽放你的笑容，才能获得真挚的友谊，舍得放弃眼前的小利，才能获得长远的发展；舍得远离放纵的生活，才能得到身心的健康；舍得放弃虚妄的追求，才能得到踏实的幸福。

<<女人30舍与得的智慧>>

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>