

<<时间太瘦>>

图书基本信息

书名：<<时间太瘦>>

13位ISBN编号：9787508078601

10位ISBN编号：7508078608

出版时间：2014-1

出版时间：华夏出版社

作者：白君

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>

<<时间太瘦>>

内容概要

作者抓住了当前人们渴望自省的心理，为在“舍得”之间徘徊的人们，从适度取舍、摒弃欲望、放下执念、贵在坚持、宽容为怀、心求豁达、从容上路、自我超脱、珍惜拥有、把握当下、活出真我等11个方面，结合生动有趣的事例，为人们讲述“舍得”的意义与对应做出的心理调适的方法，希望人人都能做到正确合理的“舍得”。

<<时间太瘦>>

作者简介

白君，80后，文学硕士。

一直致力于畅销图书编辑工作，对于历史、哲学等主题的入门、提升级的图书编辑有丰富经验。

同时对于大众励志类图书有着较多的接触，能够较好地把握现代人生活的心理需求，创作过很多心理励志方面的畅销书。

<<时间太瘦>>

书籍目录

第一章 适度取舍：欲先取之，必先予之
选择比努力更重要
风光不可占尽，宜分他人一杯羹
先退一步，才能更进一步
隐忍退让，放长线钓大鱼
学会选择，懂得合理的放弃
失去的同时，你正在获得
该舍弃的绝不能迷恋，该得到的绝不能错过

第二章 摒弃欲望：戒掉贪婪，躲开虚荣
贪婪如海水，喝得越多越口渴
虚荣心会将你带入无底深渊
名利不过是人生路上的尘土
少欲知足的人才会享受到幸福的生活
欲望不止，幸福不至
合理调整你的期望值

第三章 放下执念：境随心转，懂得转弯
人生处处有死角，要懂得转弯
回不到昨天，却能选择过好今天
境随心转，处处皆安然
积极适应现实，不被现实所累
给爱一条生路，也是给自己一条生路
真正的财富是看破执着
放下怨恨与不满，就会发现身后的幸福
学会及时放手，不要害怕遗憾
不追求“完美”的，只选择自己需要的

第四章 贵在坚持：耐住寂寞，放平心态
忍耐是成功的必需条件
努力坚守无人喝彩的人生
先沉淀下去，才能浮上来
失意时怀着新的希望上路
选定一个目标，明确人生方向
做自己生命的主宰者，活出绚丽多彩的人生
面对不公平，放平心态
人生之路并不难走，重在谨慎选择
用梦想来充实自己的内心

第五章 宽容为怀：宽待别人，幸福自己
苦难是上帝赐予的财富
学会宽恕和原谅，人才活得快乐
爱上不完美，会活得更快乐
看到并懂得欣赏别人的长处
分享才能共赢，有对手才有乐趣
宽容别人，才能容得下自己
做人要宽宏大量，人生会少很多烦恼

第六章 心求豁达：提放自如，无愧我心
思虑太多，就会失去快乐

<<时间太瘦>>

关上一道门后，总有另一扇窗打开
提放自如，可得大自在
原谅生活，是为了更好地生活
人生难有真圆满，笑看输赢得失
顺其自然，让你的生活更加惬意
看淡生死，活出真我
心态平衡，万事都在掌控之中
适时放弃，是人生的另一种成全
随遇而安才是最佳的生活方式
第七章 从容上路：看淡成败，勇往直前
即使逆风，也要展翅飞翔
超越自我，你的人生不设限
记住，明天又是新的一天
事情最糟，也不过从头再来
看淡成败，方能成功
人生没有过不去的坎儿
懂得欣赏自己的生活
不同的选择，不同的人生
生命给了什么，你就享受什么
第八章 自我超脱：静心感悟，收获美好
内心不依赖外物，即可获得自由
用心感悟沿途的美景
在孤独中学会欣赏自己
存一颗闲静淡泊之心，缓冲匆忙的灵魂
在静静的回忆中体会人生的美好
心静了，幸福便不再遥远
泡一杯心灵的柠檬茶
第九章 珍惜拥有：人生苦短，把握当下
活着便是一种莫大的幸福
珍惜拥有，享受平淡的爱情
失恋可以使一个人的灵魂得到升华
懂得珍惜眼前人
你所拥有的才是最为珍贵的
其实你一直都很富有
不懂知足，即使坐拥世界也不会幸福
第十章 把握当下：简单生活，巧妙经营
不要拿过去犯下的错误惩罚自己
世上没有任何事情是值得忧虑的
生活本就如此简单，何必苦苦挣扎
事业并非人生的全部
别让岁月在心灵上刻下痕迹
不要活在过去的阴影中
忘却时空观念，踏实过好现在
活着是为了充实自己，不是为了迎合别人
第十一章 活出真我：珍爱自己，无须强求
生活的快乐与否取决于一念之间
卑微的生命也能绽放异彩

<<时间太瘦>>

用心生活的人才会懂得生活
不恋繁华性自真
人生不过是路过，只需随性而走
若真爱自己，便不会强求自己
选择最适合自己的生活方式

<<时间太瘦>>

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>