

<<宽心的人生幸福课>>

图书基本信息

书名：<<宽心的人生幸福课>>

13位ISBN编号：9787510417207

10位ISBN编号：7510417201

出版时间：2011-4

出版时间：新世界出版社

作者：赵丽荣

页数：239

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>

<<宽心的人生幸福课>>

内容概要

你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以利用今天。

如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。

拥有一颗无私的爱，便拥有了一切。

<<宽心的人生幸福课>>

书籍目录

第一章 宽心似灯塔：伴你驾驭良好的心态驶入幸福人生

原来，人一切的烦忧
皆来源于心灵
因为心猿意马，所以患得患失
其实，“幸运”
只是一种心灵的信仰
不要试图寻找完美，因为完美只是个传说
嫉妒，是一把冷艳的双刃剑

第二章 宽心似阳光：照亮内心的幽暗，让快乐如影随形

拈花微笑，是因为心灵的灿烂
快乐，真的可以如此简单
何必让生活的烦恼羁绊快乐脚步
快乐有时候，只是一个角度的问题
快乐，来源于一种自我伪装的过程

第三章 宽心似大海：包容有多大，幸福就有多大

心怀包容，是为了成就自己的幸福
让宽恕还心灵一份自由和宁静
宽容别人，其实是在解脱自己
不计较无谓的小事，是人生的大智慧

第四章 宽心似解药：让情绪在瞬间得以救赎

何苦用别人的错误来惩罚自己
不要让理智终结于刹那的愤怒
积极发泄情绪，不让愤怒囤积于心
稳定情绪，让暴怒在瞬间冷却

第五章 宽心似火焰：足以点亮那自信燃烧的幸福人生

没?自信的心灵，将无所归依
只要你想，就没有什么不可能
学会欣赏自己，告诉自己，你是最棒的
那个有着自信心态的人，总是信心满满
一颗自信的心，可以承载所有的幸福

第六章 宽心似钥匙：只是为了开启心灵的枷锁

忽视什么，都不能忽视心灵的自由
放飞心灵，让心灵的能量自由流动
幸福，是因为懂得让心灵超然物外
心灵需要出口，请为心灵开一扇窗户
学会释放心灵，你就学会了生活

第七章 宽心似溪流：淙淙而过的，不过是一颗静谧的平常心

第八章?宽心似花火：让你在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜

第九章 宽心似流云：人生的不如意，不过是稍纵即逝

第十章 宽心似驿站：放下，是为了获得下一站更美的风景

第十一章 宽心似转角：心灵的释然，在于转念之间

第十二章 宽心似浴液：不忘时常为自己的心灵洗个澡

<<宽心的人生幸福课>>

章节摘录

版权页：生命中总有挫折，那不是尽头，只是在提醒你，该转念了。

当你遇到一件事，感觉心情低落，甚至已经影响到你的正常生活，那就学会让自己停下脚步，暂时想一想如何改变这种状态，如果不能改变，那就换种方法，换条路走，事情便会有所转机。

但通常在那一刻，我们很难霎时转念，只是一味地停留在原地绕圈，让自己陷在不可自拔的痛苦中。而唯一解救这种状态的方法，就是能在转念之间，把坏事从另一个角度想象成是好事，不是对自己很有帮助吗？

只要抱着豁达宽心的态度，面对一切事情，就没有什么摆脱不了的顾虑。

人生的无奈在于要不断做出选择，而选择总是充满了不舍和无奈。

面对心灵的十字路口，又有谁不曾彷徨困惑，又有谁没有无数的转念？

而正确的一转念，对一个人一生的幸福来说又是多么的重要。

在经典的武侠小说中，常有这样的情节，主人公身陷绝境，当他决定就此放弃时，却在转念之间想到了自己不能割舍的情缘，于是坚定了活下去的信念，最终解救了自己，这自然是出于剧情的需要。

但是在现实生活中，也不是没有这样的事情发生，报上不是常有报导某地某人创造了医学奇迹，将本应结束的生命又一次延续的么？

可见这转念之间的力量，是多么的磅礴。

<<宽心的人生幸福课>>

编辑推荐

《宽心的人生幸福课》：励志类畅销书《舍与得的人生经营课》作者赵丽荣最新力作。

要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

使自己成为幸福的农夫，拥有一片田在心上。

宽心使用你愉快轻松，专心使用权你成就事业，童心使你永远年轻，信心使你永不停步，善心使你赢得赞赏，恒心使你百折不挠，爱心使你高明满座，热心父使你一生美名。

<<宽心的人生幸福课>>

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>