

<<人生暖规则>>

图书基本信息

书名：<<人生暖规则>>

13位ISBN编号：9787510425134

10位ISBN编号：7510425131

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：程珍珍，刘江川 著

页数：208

字数：210000

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>

## <<人生暖规则>>

### 内容概要

有一种温和的力量，可以使种种对立和纷扰重归和谐，共生共赢。

它是一种无形的“法则”，看不见摸不着，但如果人们遵守它，就能感知它的力量。

正如老子在《道德经》中所言：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。

”在《人生暖规则(幸福要懂得的温情法则

)》中，我们为这种“法则”起了一个名字，叫“暖规则”，它给我们带来一种暖心处世的生活哲学。

它是一种感觉，一种态度，更是一种智慧，以此规则为人处世，内在生活就会变得充实而丰富，人们也可以体会到爱和温情所带来的回馈，在命运的风暴和残酷的现实面前，可以不失温情和从容。

《人生暖规则(幸福要懂得的温情法则)》由程珍珍、刘江川所著。

## <<人生暖规则>>

### 书籍目录

- 第一章 爱上自己，是毕生浪漫的开始  
恰如其分的自爱是一种必备的素质  
生命里第一个爱恋的对象应该是自己  
不活在别人的价值观里  
演好自己的角色，别太在意别人的眼光  
放开手脚，做自己喜欢的事
- 第二章 转换情绪，拓展生命的张力  
生命的张力首先在于正视脆弱  
接受不幸，把挫折当做成长的营养  
用行动为抱怨画上休止符  
应对生活，用微笑驱散阴霾  
将不幸变为机遇  
别让悲观挡住了生命的阳光
- 第三章 放慢脚步，在平衡中聆听幸福  
慢生活，让生活更有味  
生活的减法——清空心灵  
走出格子间，看看人生的大风景  
把简单的事做好就是不简单
- 第四章 超越定式，别让你的存在变成固定模式  
生活不是那么严肃的事情  
用好心情给你的生活“化妆”  
幽默，让生活不再沉默  
为了避免单调，必须丰富自己  
身心简洁，毫不矫揉造作地生活
- 第五章 舍得之间，以一颗知足的心去观照  
经历过挫折的人生才是真实的人生  
少说几句“我一定要”  
习惯得到的同时，习惯失去  
完美生活，舍得才是引路人  
取舍问懂得放下的真谛
- 第六章 谢忱生活，以感恩的心念动幸福咒语  
感恩是一种穿透人生的大智慧  
孝是由心而生的情感  
情感在任何情况下都需要表达
- 第七章 开放自我，生命不是用来自私的  
被需要也是一种幸福  
以无所求之心培养善心善行  
守护好自己爱的天性  
让别人受益，让自己开心  
承担起你的责任
- 第八章 幸福如茶，需用关爱之水慢慢沏开  
让自己健康地活着  
拆除冷漠的心墙，才能见到阳光  
生命因关爱而轻舞飞扬  
给心灵多一点阳光

## <<人生暖规则>>

让每个人都保有尊严

### 第九章 宽容处世，与豁达的自己相遇

宽容自己，正视遇到的挫折

宽容地读好“人之书”

不要总是将自己摆在首位

多念一遍“糊涂经”

遗忘过去也是一种本领

### 第十章 做人如水，学会柔性生存的艺术

人生处处有死角，要懂得转弯

多一点方圆，多一点韧性

赞美要及时传递

在机遇的偶然性之中灵活变化

懂得低调的哲学，人生何必走偏锋

### 第十一章 滋养心灵，真正的富足在精神

留一只眼睛，看清内心的欲望和贪婪

时常修剪欲望，别让欲望之枝疯长

可以平凡，但拒绝平庸

### 第十二章 接受遗憾，接受人生中的不完美

人生有遗憾才真实

所有的过去都是安详的历史

完美不是心中虚幻的宝塔

有缺憾的人生，依然美丽

### 第十三章 在寂寞中开出美丽的花朵

孤独是生命圆满的开始

生命要耐得住寂寞

静心，让人生的美景为你停留

与自己对话，让外在的东西慢慢沉淀

生命就在一呼一吸间

为心灵找一个更好的出口

### 第十四章 观照内心，涌出善的清泉

爱心没有等级，没有早晚之分

在行动中找到爱的方式

悄悄地为他人做点好事

爱可以燃起生命的希望

### 第十五章 绚烂情感，愈开放则愈多姿

不要为逃避寂寞而结婚

爱情不应试图改变对方

爱应深入心窝

爱需要彼此相互扶持

告诉身边的人，她他对你有多重要

### 第十六章 水到渠成，生命本该顺其自然

生命中没有那么多的“必须”

心不乱，一切都安然

顺其自然，有意识地节俭情感

顺随生命之流，而非逆流而上

### 第十七章 平和淡然，悄然开启内心暖流

忙得像一阵风，快乐也像一阵风

## <<人生暖规则>>

幸福，源自内心的简约  
烦恼如同风行水上，风停愁自消  
心宽了，整个世界也就广了  
快乐在于你所朝的方向  
幸福就在我们身边

第十八章 终结幻想，过好生命每一刻  
全神贯注当下，放下心理上的时间  
唯一可以被夺走的只有现在  
带给我们痛苦的是对想法的执著  
不匆忙，重要的事第一时间完成  
在内心种一粒信仰的种子  
热切地追求你认为最好的东西

第十九章 正视命运，不加抗拒地生活  
思考死亡是一场有意义的徒劳  
注释生命，正视对死亡的恐惧  
命运是一种选择，并不脱离本性  
给人生一个鲜明的意义

第二十章 重识自己，回归心灵的原乡  
寻求本身会使我们感到生存的意义  
留一分纯真，缓解生活的焦躁  
时刻不忘保持自我的色彩  
以慈爱和温柔环抱你的不安

## &lt;&lt;人生暖规则&gt;&gt;

## 章节摘录

不活在别人的价值观里 茫茫尘世，芸芸众生，每个人都有一个属于自己的角色，只有演好自己的角色，我们才会觉得心安。

——美国诗人洛威尔 生活中，我们习惯了由父母、师长指点着升学、工作、恋爱……哪怕违背了自己心底的声音。

但事实上，只有选择符合内心想法的生活，我们才能走得更远、飞得更高。

我们习惯了忙忙碌碌地扮演自己的角色，观察别人的脸色：习惯了拿报纸上某个人的伟大成就与自己相比。

其实只要确定自己的目标并相信自己的能力独一无二，我们可以活得很好。

他是一个美国式的英雄，几经起伏，但依然屹立不倒，就像海明威在《老人与海》中说到的，一个人可以被毁灭，但不能被打倒。

他创造了“苹果”，掀起了个人电脑的风潮，改变了一个时代，却在最顶峰的时候被封杀，从高楼跌落谷底；但是12年后，他又卷土重来，重新开始第二个“史蒂夫·乔布斯”时代。

在斯坦福大学2005年毕业典礼上，乔布斯说：“你的时间有限，所以不要为别人而活。

不要被教条所限，不要活在别人的观念里，不要让别人的意见左右自己内心的声音。

最重要的是，要勇敢地追随自己的心灵和直觉，只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法，其他一切都是次要的。

“你是否已经厌倦了为别人而活？

不要犹豫，这是你的生活，你拥有绝对的自主权来决定如何生活，不要被其他人的所作所为束缚。

给自己一个培养自己创造力的机会。不要害怕，不要担心。

过自己选择的生活，做自己的老板！

”史蒂夫·乔布斯一直都在以行动追求他的最爱，一直都在做自己的老板！

是他缔造了苹果神话，成为众多企业家心中的偶像。

每个人都有自己的角色和人生，只有演好自己的角色，我们才会拥有快乐的人生。

如果你想让自己快乐、幸福地生活，就要找到自己的角色，不要模仿别人。

有人对李开复给大学生的第五封信作过这样的阐释：首先，不要被信条所惑，盲从信条是活在别人的生活里。

意思就是说，不要学所谓的成功学，它不可能让你成功。

当然其中可能有一些有益的话，但是仅此而已，因为当有益的话泛滥之时，有益就变成无益了。

不要让任何信条变成你行动的指南、思想的束缚，你应该有自己的信仰，只有你自己的目标可以告诉你应该做什么，只有你自己的价值观可以告诉你怎么做。

不要活在别人的目标里，更不要活在别人的方法里。

你应该为自己的目标而活，而任何方法都是工具，不应该摆在第一位。

其次，每个人的时间都有限，所以不要浪费时间活在别人的生活里。

电视剧和电影要尽量少看，那是活在别人的生活里，而且是活在别人虚构的生活里；名人传记可以看一些，但不要多看，也不要看第二遍，因为你的人生道路是你独有的，不可能模仿别人来走自己的路；不要崇拜任何人，你是上帝的原创，不是任何人的复制品，因此你的生活也不能成为别人生活的附属品；不要活在自己的过去里，话在过去的人，是生活在别人的生活里——这个“别人”是过去的自己。

再次，不要让任何人的意见淹没你内在的心声。

如果你经历过一些事情，你会发现，别人的意见不应该成为你做决定的最后依据。

很多时候，别人的意见是错的，不为什么，只因为没有人比你更了解自己的情况，更重要的是，任何人的意见都出于他自身的价值观，而你不应活在别人的价值观里。

不要在意别人对你的看法，一千个人有一千个人的心理背景和价值观，你永远不可能调整自己让所有的人都接受你。

你应该倾听自己内在的良知的声音，寻找属于自己的人生意义，然后勇往直前坚持到底。

## <<人生暖规则>>

走自己的路，让别人去说吧！

最后，最重要的是拥有跟随内心和直觉的勇气，你的内心与直觉知道你真正想成为什么样的人。你究竟是一个哲学家还是一个创业者，不是由别人来评定的，它只源自你的内在本质，你的本质是什么，你就应该成为什么样的人。

而这一切，你只能靠自己的内心和直觉来发现，所以，你必须倾听自己内在的呼唤。

在这个世界上，人与人之间存在着差别，就像是两个酒杯一样，有大有小。

但是，不管是什么样的酒杯，都只有在装上酒后才能够体现出它的价值和用处。

人活在世上也是一样，不管外界用什么标准来评判我们，我们都只有听从内心的声音，用正直的行动努力地生活，去实现梦想，才能够找到人生的意义。

演好自己的角色。别太在意别人的眼光 我是秋云，空空的，不载着雨水；但在成熟的稻田里，看见了我的充实。

——印度诗人泰戈尔 诗人汪国真在小诗《自爱》中写道：“你没有理由沮丧伪了你是秋日 / 彷徨，你也没有理由骄矜 / 为了你是春天 / 把头仰 / 秋色不如春光美 / 春光也不比秋色强。

”秋色与春光，在不同人的眼中有不同的美丽；正如别人看你，有的人看到了你的优点，有的人看到了你的缺点，而有时候你竟忘了，正是这优点与缺点组合成了一个真实的你。

P5-7

## <<人生暖规则>>

### 编辑推荐

生活需要智慧的支撑，人生需要不断领悟。  
与其把烦恼挂在嘴边，不如用人生的智慧来驱赶它；与其把痛苦写在脸上，不如用生活的快乐来清洗它；与其把阴郁放在心里，不如用知识的明灯来照亮它。  
而人生的智慧、生活的快乐、知识的明灯，就是一种人性之暖。



<<人生暖规则>>

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>