

<<每天给心灵减点压>>

图书基本信息

书名：<<每天给心灵减点压>>

13位ISBN编号：9787510700361

10位ISBN编号：7510700361

出版时间：2009-8

出版时间：中国长安出版社

作者：喻向东 编著

页数：298

字数：270000

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>

## <<每天给心灵减点压>>

### 前言

你觉得自己现在心情愉快吗？

你数过自己每天会为几件事劳神费心吗？

你是否经常抱怨碰到郁闷的事儿并因此牢骚满腹？

生活中，每个人都会面临不同的压力，每天都有人不是抱怨这个人就是抱怨那件事，甚至有的人从早到晚不停地抱怨：早上上班挤公车跟人吵架，心情不爽；合租的人一身烦人的生活恶习，不好明说；老板最近常给自己脸色看，内心纠结；老婆每天都会用琐事烦自己，没完没了……我们不仅会针对某个人，也会针对某件事抱怨，一旦找不到知心人倾述心中的抑郁，我们就会在脑海里抱怨给自己听。长此以往，抱怨也就成了一种不自觉的习惯。

当抱怨成为坏习惯后，它就像紧箍咒一样令我们苦不堪言、无法自拔，对他人、对自己都没有任何好处。

心灵一旦成了“抱怨”编织的牢笼，就会看谁都不顺眼，对任何事都不满。

实际上，没有一种生活是完美的，或许真的是我们的心灵太过沉重了，需要减点压，放轻松。

遇到不顺心的事儿，发发牢骚、吐吐苦水很正常，但千万不要让负面的抱怨情绪和不顺心的状态把心情变得越来越糟糕，使心态变得更坏。

比如，当你总是抱怨世界上没有一个好老板的时候，就已经在心里种下一个“不相信有好老板”的结论。

即使遇到了相对好的老板，你也会从心底对他产生怀疑，这样一来，你还能在公司安心工作吗？

如果给心灵减点压，换成另一种心态，以专注和感恩之心在职场工作，你就会自然营造出有利的工作氛围。

为什么我们总是活得很累？

因为我们的压力太大了。

过于沉重的心灵负担，让我们变得小心眼，过分在乎自己的付出，而没有看到自己的所得，或是偏执地认为自己的所得远远小于付出。

生活是一面镜子，不抱怨的人从镜子中看到的不抱怨的生活，心灵轻盈的人看到生活总是绿树成荫、阳光倾泻。

世界上每一件事都是公平的，得与失总是交替存在的。

停止抱怨、放开心灵，让生活继续流动，让周围的一切不如意都因为你的不抱怨而改变。

“减压”真就是一种神秘的解药，它能治愈习惯抱怨的人，打扫每个人内心的垃圾，再把好心情传递给周围的人。

给自己减压，给他人减压，给世界减压，这是我们都应该做的事。

不妨这样去想：如果因为自己的事抱怨，就试着学会接纳自己的错误；如果因为别人的事而抱怨，就试着把抱怨转化成宽恕。

这样过了一段时间，你的生活便会有巨大的改观。

俄国有一句老谚语：“打扫全世界，先从打扫你家门前的台阶开始。”

给心灵减点压，就是一种不抱怨的智慧。

每天保持这种智慧，不论在工作还是生活上，无论面对同事还是家人，你都会充满微笑，拥有一颗乐观、平和之心。

也许我们做不到永不抱怨，但至少应该让自己的心灵少一点抱怨，多一点轻松。

拥有好心态从不抱怨开始，放下心灵包袱才能自在每一天。

就让书中这些充满不抱怨智慧的故事，告诉大家如何正确驾驭自己的心灵和人生。

## <<每天给心灵减点压>>

### 内容概要

生活是一面镜子，不抱怨的人从镜子中看到的不抱怨的生活，心灵轻盈的人看到生活总是绿树成荫、阳光倾泻。

世界上每一件事都是公平的，得与失总是交替存在的。

停止抱怨、放开心灵，让生活继续流动，让周围的一切不如意都因为你的不抱怨而改变。

“减压”真就是一种神秘的解药，它能治愈习惯抱怨的人，打扫每个人内心的垃圾，再把好心情传递给周围的人。

给自己减压，给他人减压，给世界减压，这是我们都应该做的事。

## &lt;&lt;每天给心灵减点压&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 糊涂减压法——做人不抱怨 揣着明白，表面上装糊涂 不要把自己看得太重 退一步，迎来海阔天空 宽容不是迁就，而是修身 时刻要有自知之明 掩饰错误是最大的错误 笑看人生，笑对成败 找准自己的位置 事情成败，全在人心 处事须平和，做人有正气 人有欲望未必是好事 静以修身，万事看淡 白隐禅师点化武士 说老实话，做有骨气的人 做人，一定要守好道德底线 不要轻易地被外物影响 厚道的本质是大智若愚

第二章 专注减压法——做事不抱怨 为人踏实，才能一飞冲天 成大事者不拘小节 拿得起，放得下，才叫智慧 对人对事都别太强求 成事在天，尽人事，听天命 莫让愤怒冲昏头脑 以德报怨，以德服人 先吃苦，再享受 冲动往往导致恶果 宁静做人，淡泊处事 用自己的方式去学习 随心所欲，顺其自然 多读书，给自己创造机会 看古人如何控制脾气 钱若水“糊涂”办公案 萧何与韩信的不同结局 退是为了更好地进 心诚，事事自然顺利

第三章 冷静减压法——心态不抱怨 贪小便宜者必定吃大亏 有知足的心，才能经常快乐 先要处下，而后居上 宠辱都是身外之物 安分守己才是快乐的根本 冷静看待身边不平事 世态炎凉，以平常心看待 塞翁失马，焉知非福 别自己给自己添堵 真正的快乐存在于内心 外界的诱惑从哪里来 幸福快乐在于心态 名利前，有如水的心境 知进知退，永保平安 名利身外之物，得失随心 拥有一颗宁静致远的心 知足者是最富有的人

第四章 自强减压法——挫折不抱怨 退一步，是为了进十步 把目光放得长远些 切勿凡事与人攀比 幸福和不幸都来自比较 不要过分强求他人 能吃苦时，不叫苦 不平面前心平气和 吃亏是一种做人境界 生活中要会找平衡 视逆境为进步的阶梯 不争就是最好的“争” 逆境中，走好脚下的路 放得低，才能看得远 韩信的胯下之辱

第五章 感恩减压法——交往不埋怨 对别人好就是对自己好 放下是一种智慧 多想想事情的另一面 不要轻易忘记别人的恩惠 冤冤相报何时了 宽恕别人就是宽恕自己 好人一定会有好报 与人方便，必有意外收获 齐桓公的容人之量 一言一行须深思熟虑 好好善待你的仇敌 聪明者善于反思 正确对待他人的过失 随时保持你的微笑 走得直，方能行得正 同事之间“不争”的学问

第六章 宽容减压法——生活不抱怨 天下没有解不开的结 攀比，让幸福打折扣 千万不能起贪心 人生下来就该吃苦 “不知足”就是自寻烦恼 要的最多的人输得最惨 感恩是一种人生态度 心态决定健康 用幽默点缀生活 心是一颗明珠 幸福来自多行善事 大聪明无欲则刚 简单中体味幸福 心态放平，守住自己 生活知足，自然常乐

第七章 工作减压法——职场不抱怨 人在职场，多给人留余地 “舍”与“得”的职场智慧 年羹尧利欲熏心，遭杀身之祸 张廷玉宁吃小亏，不得大怨 永远比别人多做一点 生意场上，别怕吃亏 职场没有救世主 谦虚的人更容易赢得尊重 凡事别太争强好胜 干什么都要适度 做任何事都不能偏心 用最简单的方法做事 别光说不练 工作也要有平常心 孔子靠什么从政 难得糊涂

## <<每天给心灵减点压>>

### 章节摘录

揣着明白，表面上装糊涂“难得糊涂”四个字，出自清朝名士郑板桥之手，现在已经成为老百姓言传的一条生活哲学。

郑板桥最初为人题字时，下面还附有一行小字作为解释，字云：“聪明难，糊涂难，由聪明而转入糊涂更难。

放一著，退一步，当下心安，非图后来福报也。

”短短三十三个字，道尽了郑板桥在官场遭遇的苦辣辛酸。

郑板桥很早就以诗、书、画“三绝”著称于世，却直到四十多岁才考中进士，好不容易走上仕途，作了山东范县、潍县的知县。

郑板桥想为百姓办些实事，老百姓告状，他定是秉公办理，不管被告是平头百姓还是有势力的乡绅，只要真的犯了错，一律严惩不贷。

这种伸张正义是没有错的，可是郑板桥不过是一个小小的七品芝麻官，想扳倒那些在朝中势力根深蒂固的恶势力，其结果可想而知。

后来山东遭灾，他不顾乡绅的反对，开仓放粮赈灾，终于被诬告罢官回家，只能靠卖画为生。

《礼记》中有这么两句话：“水至清则无鱼，人至察则无徒。

”说的也是做人要“难得糊涂”。

这是个很形象的说法，可以这样理解：河水太清澈了，鱼就没有办法在其中藏身，因为很容易就让人捉走了，清醒的人会抱怨太多，所以说水至清则无鱼；人也是一样，世界上没有十全十美的完人，谁都会犯错误，“至察”的意思就是容不下别人的半点过失，人要是这样，肯定也没有朋友了。

所以做人，还是该糊涂的时候糊涂一点好。

什么事情都要弄个尽善尽美，容不得一点错误，这是最得罪人的做法，法外还要容情呢。

老子也是官场中人，他做过周朝的守藏室之史，他明白这个道理，所以他说：“俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷……众人皆有以，而我独顽且鄙。

我独异于人，而贵食母。

”这种“昏昏”、“闷闷”不就是装糊涂的状态吗？

对这种“昏昏”、“闷闷”的状态，庄子也有很深的理解，他在《庄子·应帝王》中讲了这样一个寓言：远古时候，南海的帝王名字叫僚，北海的帝王名字叫忽，中央的帝王名字叫浑沌。

僚与忽出去巡视的时候，常常在浑沌的土地上相遇。

那个时候的人是很友善的，可不像庄子生活的战国时代那样国与国之间动不动就兵戎相见，国王到了邻国的土地上也不会被扣留做人质，中央大帝浑沌每次见到两个邻国帝王，都会很盛情地款待他们。帝王当然都是很有尊严的，这么一直平白受人恩惠，除了极少数厚脸皮的无赖之外，大部分老百姓都受不了，何况是威震一方的帝王呢？

僚与忽被招待得实在过意不去了，就私下商量着怎么报答浑沌的深厚情谊。

<<每天给心灵减点压>>

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>