

<<别为小事折磨自己>>

图书基本信息

书名：<<别为小事折磨自己>>

13位ISBN编号：9787511319067

10位ISBN编号：7511319068

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：陈廷

页数：275

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>

## <<别为小事折磨自己>>

### 前言

人生在世，总会被一些大大小小的事情所牵绊，也总有一些小事左右着我们的情绪，影响着我们的人生，并且折磨着我们的灵魂。

可是面对那些人生中的小事，面对生活路上的那些牵绊。

我们应该怎么样去面对，怎么样去处理呢？

我们都知道，每个人都有自己的性格特点，也有自己的情绪，但很多时候我们都会被自己的情绪所左右，也会因为自己的情绪而自我折磨。

所以在生活中，我们要学会去自己的情绪，做情绪的主人，千万不能让情绪牵着鼻子走，我们要懂得不断地为自己的心灵洗澡，走出自我折磨的误区，从而拂去自己心灵的尘埃。

当然很多时候，生活也会被那些琐碎所缠绕，这时候我们也要学会适当地放弃，放开那些执念，用心去呼吸新鲜的空气，从而不让自己陷入那些小事的谜团中，不能自拔。

但对于某些小事和细节却又不能忽视。

卡耐基曾说过，一个不注意小事情的人，永远不会成就大事业。

确实如此，在我们的人生中特别是在事业中，有时候有些机遇有些成功，往往就蕴含在那些小事中，隐藏在那些细节里。

我们也不能忽略职场中的那些小事，也不要做工作中的“马大哈”，更不要让那些小事成为阻碍自己迈向成功的绊脚石，而是要在那些细节那些小事中给自己创造一个广阔的舞台，也要在那些细节与小事中抓住机遇的尾巴，然后勇敢地走向成功，掌握自己的命运。

人这一生，不管怎样，都要经历亲情、友情、爱情的洗礼，当然也会步入婚姻的殿堂。

但是在这些人类最美好的感情中我们也会找到那些小事的踪影，也会理解到关注细节的重要性。

所以，在感情生活中，不要去忽视那些细节，也不要去疏忽那些小事给我们的感情造成的影响力。

在亲情中，我们要谨小慎微，用爱来守护亲情中的那份温暖；在友情中，我们要注重细节，用自己真挚与真心去珍惜那千金难买的友情，去感受那瞬间的感动；在爱情中，我们要小心呵护，懂得在细节中传递彼此的爱意；在婚姻中，我们也需要悉心栽培自己的感情，让婚姻成为我们最幸福的源泉，也让婚姻成为我们爱情的最美好的归宿。

不要去忽视那些小事，也不要去疏忽那些细节，不要让小事折磨自己，也不要让那些细节摧毁自己。

《不要让小事折磨自己》这本书主要是让我们识别人生中的那些小事，教导我们不要让那些无关紧要的小事干扰我们的生活，左右自己的情绪；也告诫我们不要忽视职场中的那些小事，那些细节，从而错失机遇，与成功擦肩而过；当然也教会我们如何在感情中应用那些细节，来让我们的感情更加的稳固，让我们的生活更加的幸福，日子过得更加美满。

不要让那些小事折磨自己，也不要因为那些小事错失机遇，更不要因为那些小事而毁掉自己的幸福，让我们关注那些小事，把握那些小事，并且让小事成为我们人生中最得力的助手，相信幸福的生活就在不远处。

## <<别为小事折磨自己>>

### 内容概要

《不要让小事折磨自己》这本书主要是让我们识别人生中的那些小事，教导我们不要让那些无关紧要的小事干扰我们的生活，左右自己的情绪；也告诫我们不要忽视职场中的那些小事，那些细节，从而错失机遇，与成功擦肩而过；当然也教会我们如何在感情中应用那些细节，来让我们的感情更加的稳固，让我们的生活更加的幸福，日子过得更加美满。

《不要让小事折磨自己》的作者是陈廷。

## <<别为小事折磨自己>>

### 书籍目录

#### 卷一：轻松心态——拂去灵魂的尘埃

##### 第一章 做情绪的主人，走出自我折磨的误区

1. 生气其实是一种自我惩罚
2. 从容的人生云淡风轻
3. 沟通可以让生活如蜜
4. 将流言飞语当作一场戏
5. 生活中也可以学学“斗转星移”
6. 拒绝成为情绪的奴隶
7. 自怨自艾是在折磨自己
8. 微笑是化解小事最大的杀手锏
9. 学会调整自己的情绪
10. 在琐碎中修炼自己的灵魂

##### 第二章 放开执著，用心灵呼吸新鲜空气

1. 人生需要一种豁达
2. 不要被小事纠缠
3. 忍让，让你的路越走越宽
4. 用宽容去面对讽刺与讥笑
5. 压力一除，折磨全无
6. 不要时刻要求自己做圣人
7. 错误，是让人成长的动力
8. 幸福往往就在不起眼的地方
9. 不要陷入攀比的泥潭

#### 卷二：细致职场——在黑暗中点亮一盏明灯

##### 第一章 眼疾手快，在小事中抓住机遇的尾巴

1. 为自己创造一个舞台
2. 避免陷入眼高手低的泥淖
3. 不做工作中的“马大哈”
4. 谦虚让你在职场中如鱼得水
5. 一生至少找到一种兴趣
6. 让每一分流逝的时光都有可寻的影子
7. 在细微中感悟真诚
8. 一个倒茶水的老头
9. 命运就掌握在自己手里
10. 有时候机遇就在“一瞬间”

##### 第二章 成功职场，掌握自己的命运之舟

1. 在心里种植属于自己的春天
2. 在细微中思考致富
3. 一切存在都有理由
4. 机会一直都在我们身边
- 5.

##### 我比你成功，因为我比你快一步

6. 去留随意，宠辱不惊
7. 不是主角，就做最优秀的配角
8. 妥善处理与老板之间的关系
9. 学会适当的沉默

## <<别为小事折磨自己>>

### 卷三：亲友真情——微小处找到彼此的归属

#### 第一章 谨小慎微，亲情的温暖需要呵护

1. 用爱带来一个春天
2. 用理解消弭隔代的鸿沟
3. 时时不忘慈母手中线
4. 避免“子欲养而亲不待”的遗憾
5. 亲情是我们最大的财富
6. 亲情，让我们不再孤单
7. 做一个感知亲情的有心人
8. 父母的唠叨其实是一种别样的关怀
9. 陪自己的父母逛一次街
10. 找寻亲情和睦的纽带

#### 第二章 千金难买，友情的真谛只有在细微处知晓

1. 每一个朋友都曾是陌生人
2. 一个微笑的交情
3. 相互理解是友情的基础
4. 友谊最好的演绎就在那一瞬间的感动上
5. 记得对朋友说“谢谢”
6. 把握好友情的“度”
7. 信任是朋友之间最好的承诺
8. 两个人的戏才不会无趣
9. 不要让沉默“冷冻”我们的友情
10. 挚友犹如一面镜子

### 卷四：呵护爱情——细节中传递彼此的爱

#### 第一章 你侬我侬，爱情是丝丝缕缕积聚而成的

1. 爱情就好像是一种追求
2. 爱情有时候就像是机遇
3. 一个拥抱中孕育的爱情
4. 山盟海誓不如一个感动的瞬间
5. 不要让爱你的人在等待中哭泣
6. 爱情有时候需要坚持
7. 不要让爱情在平地上摔跤
8. 不让抱怨成为爱情的刽子手
9. 情侣之间要懂得沟通
10. 一水之隔，可以让爱情更美

#### 第二章 悉心栽培，婚姻可以让爱情更绚烂

1. 解锁婚姻，婚后的爱情依旧存在
2. 用爱经营的家才会温暖
3. 别让一些习惯性的话语毁掉婚姻
4. 婚姻中需要彼此的原谅
5. 婚姻中需要互相的理解
6. 婚姻也需要不显眼处的装饰
7. 猜疑是婚姻中的大忌
8. 习惯不同并不是婚姻破碎的理由
9. 每天给对方一个幸福的理由
10. 婚姻承担的不仅是责任，更是爱情

<<别为小事折磨自己>>

## <<别为小事折磨自己>>

### 章节摘录

版权页： 2.从容的人生云淡风轻 从容是一种对生命的深刻理解与感悟，也是一种成竹于胸的镇定与洒脱。

在人生的路上，只要我们保持一份从容，云淡风轻地对待人生路上的种种，那么我们就少了很多的困扰与折磨，从而多了一份恬静与安逸。

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

”这是一种恬静淡然的心情，也是一种安逸潇洒的人生态度。

在浮浮沉沉的人生大海中，我们兜兜转转，在疾风暴雨与风平浪静中品尝着人生的百味，也在失意与希冀中追赶着梦想的脚步，但是即使功成名就，似乎心中的某些角落总是呼唤着那一份安然与宁静、满足与幸福。

到底在这样轰轰烈烈的人生中，我们缺少的是什么？

现今社会，人们总是在拥挤的车辆与焦急的脚步中将时间度过，整天为了房子车子而不断奔波，也在匆忙与焦急中遗失了很多的平淡与幸福。

海子告诉我们：“活在这珍贵的人间”，不管这个人间有多么的不公平，有多少的辛苦，有多少的辛酸，我们都应该懂得在平凡中寻找幸福，在点滴中理解生命的真谛。

而不要为了一些小事，一些强烈的欲望，以及一些让自己不顺心的人们而扰乱自己平静的生活，并且迷失自己的本性。

一个懂得生活的人，不管生在何处也总能找到幸福的影子。

人总是在心平气和的时候最容易悟到和感知生命的真谛，去从容地生活，淡定地工作。

也许也是因为有了这样的一份从容与淡定，生活和工作才有了那种激情与快乐。

要知道，只要我们的的心灵拥有一份从容，拥有一份淡定，那么不论身在何处，也会有一方净土。

唯有淡定，才能让我们的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

有这样一个女人，她没有背景，也没有美貌，更不可爱，但她却是一个大家族里最受欢迎的并且是事实上的主人。

她就是日本小说家紫式部《源氏物语》笔下的花散里，源氏六条院夏宫的主人。

## <<别为小事折磨自己>>

### 编辑推荐

《别为小事折磨自己》会告诉你：不要去忽视那些小事，也不要疏忽那些细节，不要让小事折磨自己，也不要让那些细节摧毁自己。

<<别为小事折磨自己>>

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>