

<<每天一定要读的人生感悟>>

图书基本信息

书名：<<每天一定要读的人生感悟>>

13位ISBN编号：9787511322906

10位ISBN编号：7511322905

出版时间：2012-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：张易山

页数：279

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>

## <<每天一定要读的人生感悟>>

### 内容概要

人生的诸多感悟都看似简单却独辟蹊径，看似平常却真切动人……每日一读都有新的收获，都会感悟到人生的安宁和快乐。

由张易山编写的《每天一定要读的人生感悟》一书中，寓意深远、文辞优美的小故事，不仅能够提高读者的文化修养，而且能够启迪心智，陶冶情操。

《每天一定要读的人生感悟》由中国华侨出版社出版发行。

## <<每天一定要读的人生感悟>>

### 书籍目录

#### 第一篇 生活平淡无苛求人生到老不白头

- 1.适合自己,就是最好的
- 2.平淡的生活也是幸福
- 3.越简单越快乐
- 4.不要活在别人的眼光里
- 5.不要“审判”自己
- 6.每个人都是独一无二的
- 7.保持真我本色
- 8.缺点也可成为优点
- 9.刻意比较,心生烦恼
- 10.不要戴着面具生活
- 11.勿以出身论英雄
- 12.人生无悔
- 13.别为人云亦云所累
- 14.生活因你更精彩
- 15.平常之心,轻松人生
- 16.没有十全十美
- 17.人无完人,正视自己

#### 第二篇 忘记曾经追求的珍惜现实拥有的

- 1.幸福就在身边
- 2.活着就是快乐
- 3.拥有即是快乐
- 4.未知的世界未必可怕
- 5.简单却轻松
- 6.随缘而为,顺其自然
- 7.自卑是封住快乐的锁
- 8.嫉妒是心灵的毒瘤
- 9.知足才能常乐
- 10.快乐与否,不关外物
- 11.生活掌握在自己手中
- 12.珍惜生命,苦尽甘来
- 13.虚度时光就是浪费生命
- 14.健康就是幸福,平安就是快乐
- 15.活在当下,莫瞻前顾后
- 16.对自己说“无所谓”
- 17.生命有限,不可贪全

#### 第三篇 从从容容选择乐观豁达面对

- 1.乐观如晨露,悲观如瘟疫
- 2.多笑一点,苦就淡一点
- 3.别让抑郁挡住阳光
- 4.有痛苦才有快乐
- 5.不要和自己过不去
- 6.天堂与地狱在你的一念之间
- 7.淡泊名利,笑看输赢
- 8.放弃承受不起的东西

## <<每天一定要读的人生感悟>>

- 9.只有完整的树叶，没有完美的树叶
- 10.贪婪之心不可有
- 11.豁达才可从容
- 12.祸福相依，苦乐参半
- 13.平衡心中的天平
- 14.快乐的起点无处不在
- 15.融入生活，远离孤独
- 16.乐观豁达，笑对生活

### 第四篇 细心梳理情绪打造快乐心情

- 1.做自己情绪的设计师
- 2.兴趣是最好的动力
- 3.微笑是好情绪的开始
- 4.抛弃“小烦恼”
- 5.散发爱的光芒，延续快乐
- 6.敞开心房，吸收阳光
- 7.驾驭情绪，控制怒气
- 8.人要自救，不要自灭
- 9.懒惰情绪不可有
- 10.还自己一个好情绪
- 11.用孩子的眼光看世界
- 12.别让谩骂伤害你
- 13.天下本无事，庸人自扰之
- 14.跟低落的情绪说byebye(再见)

### 第五篇 保持自然心态不为生活所累

- 1.心态好，活得好
- 2.快乐藏在细微之处
- 3.心存善良，容忍欺骗
- 4.拿得起放得下，快乐常伴
- 5.抛弃财富，活得轻松
- 6.不把失败当重负
- 7.欲望向左，快乐向右
- 8.地狱与天堂只有一步之遥
- 9.不要寻找烦恼
- 10.警惕心中的“恶魔”
- 11.灵活变通，适应环境
- 12.天堂在人心中
- 13.坚持一下，别做命运的俘虏
- 14.别对现实太苛求

### 第六篇 给心灵减压让大脑轻松

- 1.给心灵放个假
- 2.失望有限，希望无限
- 3.随遇而安，活得踏实
- 4.珍惜生活才会快乐
- 5.只有不快乐的心
- 6.真正的百万富翁
- 7.善待他人等于善待自己
- 8.惩罚他人就是在惩罚自己

## <<每天一定要读的人生感悟>>

- 9.站在宽容这边
- 10.看轻自己，天地变宽
- 11.与压力共处
- 12.快乐的理由很简单
- 13.只要用心，谁都有浪漫
- 14.与人为善，轻松快乐
- 15.不要抱怨，学会接受

### 第七篇 斤斤计较害人伤己宽容待人快乐常在

- 1.常怀感恩之心，快乐无处不在
- 2.美玉有瑕又何妨
- 3.人至察则无友
- 4.以德报怨，坦然安乐
- 5.大度能容，是非全消
- 6.心宽似海，快乐无限
- 7.能忍自安，冷静自乐
- 8.少些计较，多些包容
- 9.放弃旧怨，不计前嫌
- 10.给他人改过的机会
- 11.种瓜得瓜，种豆得豆
- 12.播种爱心，收获快乐

### 第八篇 放弃不是失去，放下才能轻松

- 1.有所失才有所得
- 2.放弃也是一种美丽
- 3.淡泊名利，快乐自来
- 4.放弃贪欲，耐住清闲
- 5.丢下包袱，别为外物所累
- 6.停下追赶时髦的脚步
- 7.放下无谓的固执
- 8.忘记该忘记的事情
- 9.放下身段，胸怀平常心
- 10.莫为情面所累
- 11.放下琐事一身轻

### 第九篇 遇事转换思维别让烦恼羁绊

- 1.换位思考是快乐的诀窍
- 2.两只眼睛看世界
- 3.不要钻牛角尖
- 4.适当来点阿Q精神
- 5.转个弯儿，快乐就在眼前
- 6.鱼和熊掌的困惑
- 7.人生因自己而改变
- 8.关上一扇门，打开一扇窗
- 9.换个角度看世界
- 10.错过了星星，还有月亮
- 11.跳出自己挖的坑
- 12.快乐其实就在心中

### 第十篇 愉悦工作劳逸结合

- 1.工作滋润着生活

## <<每天一定要读的人生感悟>>

- 2.全身心投入，以成就代替煎熬
- 3.兴趣+乐趣=享受
- 4.合作让工作变得简单
- 5.融入集体，工作环境更和谐
- 6.好思路决定好出路
- 7.如果你行，就站出来
- 8.工作留点心，日子会顺心
- 9.别把过失当包袱，及时改正天地宽
- 10.不要让建议征服了主见
- 11.真心付出，总会有回报
- 12.健康是享受生活的根本
- 13.烟酒让人得不偿失
- 14.休息——滋养精神的良药
- 15.睡眠质量好，生活质量高
- 16.多吃素食少吃肉，聪明漂亮不用愁
- 17.注重饮食细节，吃出健康来
- 18.运动有益身心

### 第十一篇 坦然追求爱情精心经营婚姻

- 1.爱要勇敢说出口
- 2.劝君怜惜眼前人
- 3.爱要自己做主
- 4.不要让爱情成为牢笼
- 5.包容是婚姻的润肤霜
- 6.爱她，就要给她希望
- 7.事事操心，有害身体
- 8.不要盲目羡慕别人的生活
- 9.擦去眼里的沙子
- 10.好妻难寻，学会珍惜
- 11.让爱情保鲜

## <<每天一定要读的人生感悟>>

### 章节摘录

5.不要“审判”自己 每个人都有自己的优点与缺点，一个人如果总是紧紧地盯着自己的缺点与不足而不懂得放开，不停地审视自己、为难自己，与自己过不去，并且还要刻意地改变自己，结果就会心力交瘁。

一个女孩想要成为一位歌唱家，可是老天并没有因为她拥有美好的梦想而给她一副天使般的容貌。这种遗憾让她在梦想与现实的差距中倍感失落。

她长得不好看，嘴很大，牙齿很暴露，每一次公开演唱的时候，她都想把上嘴唇拉下来，盖住她的牙齿，可是结果却适得其反。

她想表演得尽量令自己感到满意一些，可是，结果却使自己大出洋相，逃脱不了失败的命运。

有一次，这个女孩在一家夜总会唱歌，听她唱歌的一位男士认为她很有天分，他走到她跟前，很直率地对她说：“我一直在看你的表演，我知道你想掩藏的是什么，你觉得你的牙长得很难看，但是却没有发现自己唱的歌很好听。

”女孩非常窘迫，她的脸有些红，可是这位男士却不顾她的感受，继续说道：“难道长了暴牙就罪大恶极吗？

你不要总去遮掩，张开你的嘴，观众欣赏的是你的歌声，而不是你的牙齿。

而且，你想遮起来的牙齿可能会给你带来好运。

”她接受了这位热心男士的忠告，没有再去注意自己拥有的大暴牙，更多关注的是支持自己的观众。

从此，她不再自卑，不再刻意掩饰，每次演出，她的心里只想着她的观众，想着她的歌声。

她张大了嘴巴，热情而高兴地唱着，很忘我，很投入。

后来，她成为歌坛的一颗明星。

克制住对自己的“审判”，正视自己的所有缺点与不足，坦然地面对现实，心灵平静，了无挂碍。

心灵感悟：自己设公堂审判自己，自己与自己打官司，无论输赢，都是在自寻烦恼。

输得可怜，赢得可笑。

以一颗平常心看待自己，看待周围的环境，不必苛求，不必烦躁，尽情地享受属于自己的生活，给自己的心灵放一次假，不要太疲惫。

6.每个人都是独一无二的一位名人曾经说过：“死亡不是人生的最大损失，人生最大的损失是我们活着时心灵已经死亡。

”如果一个人对自己没有自信，就是否定了自己的存在。

每一个人都是世界的唯一，都是独一无二的，谁也替代不了谁，各有其存在的价值。

因此，不要自卑。

一位男士总为自己身无一计之长而倍感自卑，他总觉得自己不如他人，同时也在不停地抱怨上帝的不公，没有将灵活的头脑赐予他。

一个漆黑的晚上，这位男士百无聊赖地走在寂静的大街上，不由自主地迈进了他经常去的酒吧，独自找了一个偏僻的角落里喝闷酒。

他刚坐下不久，一个年龄稍大的人拿着两只大小不同的酒杯坐到了他的身边，并且将两个酒杯都倒上了酒问：“这两只酒杯有什么不同？

”这位男士用眼睛扫了一眼说：“一个大，一个小。

”那个人说：“我倒不这么认为，在我的眼中这两只酒杯完全相同。

它们的作用都是用来盛酒。

”那个人抬头看了这位男士一眼，继续说道：“自从你一进这个酒吧，我就在观察你，我不明白你为什么而满怀抱怨。

在这个世界上，人与人之间存在着差别。

但这种差别就好比这两个酒杯，不同的只是它们大小不一，除此之外就再也没有什么区别了，最终的用途都是用来装酒。

人生在世不也正如这两只大小不同的酒杯吗？

## <<每天一定要读的人生感悟>>

即使老天爷给予一个人的智慧再高、财富再多，如果不经过努力，也不会取得成功。

”这位男士抬起头，疑惑不解地看着眼前的这位陌生人。

陌生人继续说道：“其实，上帝给予每个人的都一样多，他不会偏心任何人，因此，人们没有必要咒骂上帝。

每个人活在世界上，都分别扮演着不同的角色。

假如你已为人父，那么你创造了一个新的生命；假如你已为人夫，你在家里又起着顶梁柱的作用；假如你的父母还健在，你就是他们的全部寄托和希望。

你所做的每一件事情，都充满了亲人的寄托与希望，不管是成功还是失败，他们都会支持你，他们在他们心目中的位置非常重要，无人能够代替！

”陌生人一番语重心长的话，使这位男士豁然开朗，他端起酒杯向那位陌生人敬了一杯酒，转身离开了酒吧。

每个人都是一个独立的个体，没有任何人能取代你的位置。

所以，那些为自己没有一技之长而苦恼的人们，不要贬低自己，不要苛刻地要求自己。

即使在某一方面，自己不如其他人，但是在另一方面，自己却占据着独一无二的位置，其他人无法代替你的存在价值，因此，要为自己的存在而感到荣幸。

在竞争激烈的大环境下，也许你因为在工作中没有突出的表现而感到自卑，也许你因为自己的才能被他人埋没而感到不平，也许……但请你记住，在这个世界上，你是独一无二的。

P9-11



## <<每天一定要读的人生感悟>>

### 编辑推荐

人生的诸多感悟都看似简单却独辟蹊径，看似平常却真切动人&hellip;&hellip;每日一读都有新的收货，都会感悟到人生的安宁和快乐。

<<每天一定要读的人生感悟>>

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>