第一图书网, tushu007.com

<<宽心的人生才坦然 舍得的人生更 >

图书基本信息

书名：<<宽心的人生才坦然 舍得的人生更快乐>>

13位ISBN编号：9787511325419

10位ISBN编号：7511325416

出版时间：2012-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：王峰

页数：273

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

前言

有人说，身安不如心安，屋宽不如心宽，宁可清贫自乐，不可浊富多忧。
这实际上是人生存的一种境界。
“ 屋宽不如心宽 ”，是做人处事的心态。
对于任何事情，要摆正心态，不要太斤斤计较，要学会“ 宽心 ”和“ 舍得 ”，让自己永远处于平和乐观的生存状态。
　你的心有多大？
芝麻一样小，还是大海一样宽？
海洋般宽广的胸怀助你走向成功，芝麻般细小的心让你寸步难行！
　宽心既是一种心理健康的明显标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药，宽心就是福气。
心宽了，才能保持精神的愉悦、心理的健康，才能使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴；心宽了，你才不会向困难和厄运低头，才不会在泥泞荆棘中彷徨，才不会被生活的风风雨雨摧垮。
即使命运对你不公，你也能顽强地抗争，拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日；心宽了，你才不会被名利所羁绊，才不会为乌纱铜锈而折腰，才不会被纷争算计而困扰。
即使你无官少钱，也能生活得潇洒自在，充分体味人生的快乐；心宽了，你才不会小肚鸡肠地待人，才不会心眼如豆地对事，才不会为鸡毛蒜皮之事而耿耿于怀。
即使被别人误解，你也能平和看待，坦然处之，最终赢得对方的信任。
心宽了，你就能平和豁达，坦荡磊落，从容洒脱，不刻薄，不猜疑，不气恼。
即使自己的才能暂时被埋没，你也能心情平静，继续奋斗，直至品尝到成功的喜悦。
　世间道路坎坷曲折，人生之路也不会一帆风顺，有得就有失。
面对得失人们总是患得患失，在得与失的选择中彷徨不已。
有人说，生活需要智慧，是的，面对生活中得失带来的困扰，真正明智的做法就是要学会舍得。
把心放宽，把手放开，宽心后而舍得，这是人生的一大智慧。
　舍得，是一种理智，是一种豁达，它不盲目不狭隘；舍得，对心境是一种放松，对心境是一种滋润。
它驱散了乌云，清扫了心房，有了它，人生才能有从容坦然的心境生活才会阳光灿烂。
　有这么一句话：“ 一个人的快乐，并不是他拥有得多，而是他计较得少。
多是负担，是另一种失去。
少非不足，是另一种有余。
舍弃也不一定是失，而是另一种更宽广的拥有。
”可见，得而有所舍才是人类智慧之心。
　舍得，是一种精神；舍得，是一种领悟；舍得，是一种成熟；舍得，是一种智慧，一种人生的境界。
由此可见，“ 舍得 ”是一种生活中必然的选择。
　一个真正有所为的人，在面对抉择时，总是能够作出正确的选择，该舍弃的毫不犹豫坚决舍弃，该珍惜的义无反顾永远珍惜。
　有一种智慧叫做宽心，有着一种艺术叫做舍得。
生命的坦然在于学会了宽心，生活的充实在于懂得了舍得。
让我们学会宽心，懂得舍弃，把握正确的航向，让我们的人生之旅永远闪耀着熠熠的光辉！

内容概要

有句话很有意义：一个人的快乐，并不是他拥有得多，而是他计较的少。
多是负担，是另外一种失去，少非不足，是另外一种拥有。
舍弃也并不一定是失去，从另一种意义上说是更为宽广的拥有。
《宽心的人生才坦然
舍得的人生更快乐(经典珍藏)》旨在告诉你：舍得是一种理智，是一种豁达，它不是盲目和狭隘的。
舍得是对心境的一种放松，是对心境的一种滋润，它驱散了乌云，扫清了心房，有了它，人生才能有从容坦然的心境，生活才会阳光灿烂。
《宽心的人生才坦然
舍得的人生更快乐(经典珍藏) 》由王峰编著。

书籍目录

上辑：宽心的智慧
第一章 凡事宽处想，越想越宽广：心宽是一种博大的胸怀
1. 停止那些无聊的抱怨
2. 从不同的角度看事物
3. 哪里有怒气，哪里就有冲突
4. 微笑是冬日里的一抹阳光
5. 为了健康，避免生气
6. 善良：感化心灵的良药
7. 把自己融入身边的大世界之中
8. 微笑对待生活
9. 生命是一条曲线
10. 希望消除了我们的苦恼
11. 痛苦是心灵的病毒
第二章 宽容别人，善待自己：心宽是一种处世的智慧
1. 宽容是一种美德
2. 宽容更是一种智慧
3. 忘掉不快，释放自己
4. 把情感装入理性之盒
5. 用宽容治疗心中的毒瘤
6. 善待他人就是善待自己
7. 让自己在阳光雨露下生活
8. 与人方便就是与己方便
第三章 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来：心宽是一种积极的心态
1. 快乐就是一种心态
2. 不要把坏情绪带回家
3. 用积极的心态对待不幸
4. 把心放宽，远离偏激
5. 积极的心态助你成功
6. 给自己一份好心情
7. 别让心灵荒芜
8. 身虽处逆境，但心不能绝望
9. 雨过了，天总会晴
第四章 幸福走一生，心宽福自到：心宽是一种永恒的幸福
1. 幸福是一种自我感觉
2. 对生活常抱一颗感恩的心
3. 心胸坦荡，寝食无忧
4. 严以律己，宽以待人
5. 学会选择幸福
6. 习惯性的宽容可以带来平静
7. 善待自己，快乐生活
8. 幸福无所不在
第五章 贪大求多烦恼生，淡泊明志俭养德：心宽是一种品格的升华
1. 以平常的心态对待财富
2. 欲望越多，痛苦越多
3. 金钱名誉不过是人生浮云

4. 好好活着，不要祈求太多
5. 金钱与地位不能画上等号
6. 不被外物所蒙蔽
7. 淡泊名利，无求而自得
8. 生活中还有比金钱更重要的东西
9. 减少欲望，宁静淡泊
第六章 人生境界高，心宽境自阔：心宽是一种人生的境界
1. 缺憾是最真实的完美
2. 每个生命都有优点和欠缺
3. 快乐是可以分享的
4. 想开一点，学点洒脱
5. 生活永远是豁达的
6. 重视生命的“亮度”
7. 宽恕别人，升华自我
8. 多为别人做好事
9. 生命的宽度掌握在我们自己手中
下辑：舍得的艺术
第七章 弯得下才能站得高：舍得己
1. 暂时的退却，是为了更好的前进
2. 做人还是谦虚一点好
3. 放下自己的面子，给足别人面子
第八章 屈得了才能伸得直：舍得气
1. 忍是医治磨难的良方
2. 忍让有度，不走极端
3. 忍耐是一种美德
4. 退一步海阔天空
5. 小不忍，则乱大谋
6. 忍是弯曲的艺术
7. 好汉宁吃“眼前亏”
第九章 放得下才能拿得起：舍得名
1. 人的一生有得有失
2. 看得开，放得下
3. 鱼和熊掌不可兼得
4. 放弃是另一种胜利
5. 放弃需要巨大的勇气
6. 蜕变后的新生
7. 失去是成长和收获的源泉
8. 没有选择的时候要学会变通
9. 有时，失去后将获得别样的拥有
10. 放弃是一个高端智慧的行为
第十章 退得出才能进得去：舍得权
1. 心存成人之美
2. 做人要认真不能较真
3. 适可而止，留有余地
4. 克服盲目骄傲的大心理
5. 进退之间认真选择
第十一章 高投入才有高产出：舍得利

1. 做事不可急功近利
2. 糊涂亏，莫计较
3. 吃亏是福心中留
4. 吃亏越多，幸福越多
5. 不让物欲障目

第十二章 忘得了才能看得开：舍得情

1. 天下没有不散的宴席
2. 放手，让爱的人走
3. 强扭的瓜不甜
4. 给彼此一些私人空间
5. 不要把偶像当情人
6. 离婚不是终点
7. 失恋不能失态
8. 珍惜已经拥有的
9. 放弃也是一种美丽

章节摘录

版权页： 1.停止那些无聊的抱怨 在翻过了千山万水后，发现自己虽然满脚的泥泞，可是却闻到了满身的花香，那么，你又何必去抱怨自己所吃的苦、所受的伤呢？
走完一段泥泞的路后，再回过头去看看我们走过的每一个足迹，你就能在深深浅浅的足迹中寻找到值得你记忆的故事。
飞蛾在玩耍的时候看到了一只漂亮的蝴蝶，小伙伴们都非常喜欢蝴蝶，还热情地邀请它一起玩。
回家后，小飞蛾向母亲抱怨说：“ 为什么我们就不能像蝴蝶一样有着美丽的外表呢？
你看，人们总是比较喜爱它们，这真是不公平。
” 飞蛾妈妈充满怜爱地对它说：“ 亲爱的孩子啊，在整个大自然之中，我们扮演的角色十分重要。
我们所担负的责任，也不是其他生物可以取代的。
我们多半是在夜间活动，那些夜晚开花的植物，需要靠我们传播花粉，所以美丽的外衣对我们并不重要，重要的是我们尽了自己的职责，对整个大自然有所贡献。
你应该为此感到骄傲才对呀！
” 享受自己的生活，不要和别人作比较。
有些事情虽然无法改变，但你可以改变自己的心态。
如果总是羡慕别人、看轻自己，那么人生将是何等乏味与痛苦。
能乐于接受自己、肯定自己的人，才会得到快乐。
一天，百兽之王的老虎来到了天神面前：“ 我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格，如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治整个森林。
” 天神听了，微笑着问：“ 但是这不是你今天来找我的目的吧！
看起来你似乎正为一件难以解决的事而困扰。
” 老虎轻轻哼了一声，说：“ 天神真是了解我啊！
我今天来的确是有事相求。
因为尽管我的力量大，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被吓醒。
神啊！
祈求您，再赐给我一些力量，让我不再被打鸣声吓醒吧！
” 天神笑道：“ 你去找大象吧，它会给你一个满意的答复。
” 老虎兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“ 砰，砰，砰 ” 的响声。
老虎问大象：“ 你干吗发这么大的脾气？
” 大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：“ 有只讨厌的小蚊子，总是钻进我的耳朵里，害得我都快痒死了。
” 老虎心里暗自想：“ 原来体型这么巨大的大象，也会怕那么细小的蚊子，那我还有什么好抱怨呢？
毕竟鸡鸣也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。
这样想来，我可比它幸运多了。
” 老虎一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想：“ 天神要我来看看大象，应该就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并不是可以帮助所有人。
既然如此，那我只好靠自己了！
反正以后只要鸡鸣时，我就当做鸡是在提醒我该起床了，如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处的。
” 在漫长的人生道路上，不如意之事十有八九。
如果我们因为这种种不称心的事情而心灰意冷，备受煎熬，那么人生还有什么滋味可言呢？
既然不可避免的事实已摆放在你的面前，你就得放宽心胸，坦然地去接受吧！
当探险家艾迪 · 雷根伯克因迷失在太平洋里，在救生筏上整整漂流了21天才获救后，他学到的最重要的东西就是：如果你有足够的水可以喝，有足够的食物可以吃，就绝不要再抱怨任何事情。
是的，我们有足够的水喝，也有足够的食物吃，还有什么好抱怨的？
只管享受生活，停止那无聊的抱怨吧！
2.从不同的角度看事物改变思考方向，便能学会从不同的角度来看自己和周围的事物。
如果有一件事我们认为是可做的，改变思考方向可增加成功的机会。

处世乐观推动我们向前，而忧虑则会使我们陷于困境之中。
有一位推销员在又暗又偏僻的路上开车时，发觉自己汽车的轮胎破了，需要更换，但他手上没有千斤顶。
他看见一家农舍里透着光，准备去借。
但他一边走，一边却在心里反复盘算：“要是没有人来应门”，“要是他们没有千斤顶”，“要是他有，不借给我呢”。
他越想越焦躁。
当农舍的门打开时，他一拳打了过去，嚷道：“你留着你那千斤顶好了！
”这个故事讥讽那些失败主义者，读来令人发笑。
但我们是不是也常常这样想：“事事总是不如我愿”，“我一定无法准时做好的”，“我老是把事情弄得一团糟”。
思想对我们一生的影响，比其他任何力量都大。
不论我们喜欢与否，在人生旅途上，思想就是我们的领航员。
思想灰暗悲观，我们的一生也注定会是如此，因为那些消极泄气的话根本不能给我们任何的支持和鼓励，只会打击我们的自信心。

编辑推荐

一个真正有所为的人，在面对抉择时，总是能够作出正确的选择，该舍弃的毫不犹豫坚决舍弃，该珍惜的义无反顾永远珍惜。
《宽心的人生才坦然舍得的人生更快乐(经典珍藏)》便是阐述这样一种智慧。
有一种智慧叫做宽心，有着一种艺术叫做舍得。
生命的坦然在于学会了宽心，生活的充实在于懂得了舍得。
让我们学会宽心，懂得舍弃，把握正确的航向，让我们的人生之旅永远闪耀着熠熠的光辉！

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