

<<放手也是一种优雅转身>>

图书基本信息

书名：<<放手也是一种优雅转身>>

13位ISBN编号：9787511331175

10位ISBN编号：7511331173

出版时间：2013-1

出版时间：文静 中国华侨出版社 (2013-01出版)

作者：文静

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>

## <<放手也是一种优雅转身>>

### 前言

有人说，人生类似于一道加减法并存的算术题，加减法则会贯穿一个人的一生。加法的人生就是我们不断地成长，减法就是停下来呼吸一下新鲜空气，享受生活的乐趣。当我们对人生茫然无知的时候，就匆匆踏上人生的旅途。等到对人生有所感悟时，人生的某一阶段已经过去。人生从来就是有舍才有得，塞翁失马，焉知非福。世界万物，得失兼备。放弃失败后的悲伤，不再整日郁郁寡欢，获得了快乐；放弃无果而终的争吵，大家握手言和，得到了友谊；放弃了对金钱名利的追求，就能享受淡然生活的恬静，体会到轻松。

耶克·米贴脱斯说：“只有放得下，才能拿得起，只有有所舍，才能有所得，只有输得起，才能赢得了。”

不要感叹自己缺少什么，能够放弃自己所拥有的一切，才是一个真正有智慧的人。

活在这个世上，需要作出的选择很多很多，只有经历过了才懂得如何去坚持与放手。

梦想，追求过了，才懂得如何去坚持；感情，伤过了，才懂得如何去放弃。

珍惜一个心仪而又来之不易的朋友，放弃一份付出却毫无收获的感情，都是一份抉择，同时也是一种艺术。

人的一生有许多事情难以抉择，同样人的一生中有很多东西难以放手。

坐在哪个位置、怎样把握机会、如何创造财富、是否接受感悟……遇事争先，什么都想得到，会让人生过于沉重，无形中增加了很多压力，困惑也随之增多，妨碍了正常的生活，损害了自己。

如果在一生中要有所得，就不能让太杂太多的东西诱惑自己，就必须简化自己的人生，就要学会放手，丢掉那些让自己生活繁杂和内心烦乱的东西。

生命的旅途常常会有挫折，会有苦难，这时候需要一种勇气、一种抉择——放手。

当你一个人跋涉时，如果没有人为你祝福，那就自己祝福自己。

放弃不了眼下，你就不能发现另一片海阔天空；放弃不了昨天，你就会将生命白白耗在这一刻的踌躇不前中；放弃不了枷锁，你就永远任生活操控，而不能去发现另一个属于自己掌握的空间。

在遇到问题时，你可以选择面对它，接受它；也可以放弃它，遗忘它。

爱你所选的，内心会更满足踏实；放下你的负累，才能够提起得更多。

懂得选择与放弃，也更懂得珍惜生命，同时增长别人偷不走的人生智慧。

人生最大的智慧就是懂得放弃。

我们每个人都有难以割舍的东西，放弃了，也许是一种胜利，是一种智慧。

人活一辈子，与其拼命挣扎获取功名利禄，不如放弃名利平凡度过一生。

如果一个人在错误的道路上大声疾呼永不言弃，那么他只能是重蹈南辕北辙的下场。

明于选择，智于放弃，人生要先舍而后得，放弃之后方知快乐，放弃中学会巧变通。

沉重的包袱让人生活得太累，卸下才会轻装上阵，赢得轻松自在的生活；烦恼的缠绕让人整日昏昏沉沉，放下才会轻松悠闲，赢得拨云见日的阳光；名利的羁绊让人备受煎熬，抛弃才会怡然自得，赢得乐观豁达的人生。

放手——优雅的转身，本书从心智、情感、自知、释然四个方面让你真正地做到得失一切随它去，便是人间自在人！

从中获得的经验能为今后的人生道路提供参考，对人生有全面透彻的了解，拥有一个美好的人生！

## <<放手也是一种优雅转身>>

### 内容概要

《放手也是一种优雅转身》写到，生命的旅途常常会有挫折，会有苦难，这时候需要一种勇气、一种抉择——放手。

当你一个人跋涉时，如果没有人为你祝福，那就自己祝福自己。

放弃不了眼下，你就不能发现另一片海阔天空；放弃不了昨天，你就会将生命白白耗在这一刻的踟蹰不前中；放弃不了枷锁，你就永远任生活操控，而不能去发现另一个属于自己掌握的空间。

## &lt;&lt;放手也是一种优雅转身&gt;&gt;

## 书籍目录

心智篇——放手心境意从容，看淡得失苦乐中 第一章松手凝聚成熟心智，取舍心怀坦荡人生 放手中收获人生 / 3 一张一弛，享受人生 / 8 以退为进的人生攻略 / 12 如果人生决定不了开始，就去营造过程 / 17 人生就是在不断放弃中完成跨越 / 20 自由洒脱方可排除世间纷扰 / 25 你的心情决定你眼里的风景 / 30 打破心中的瓶颈，心怀坦荡人生 / 34 第二章放下仅需轻松一秒，抉择收获另片天空 如何抉择，鱼和熊掌不可兼得 / 40 这扇门关上，那扇窗打开 / 43 有所为，有所不为 / 48 予人玫瑰，手有余香 / 52 不愿付出只想索取，只会越走越窄 / 57 成功的最大支撑力是自制 / 61 情感篇——情字难解亦难消，转身自此展眉梢 第三章潇洒尽在完美转身，抓住幸福指日可待 爱情贵在选择 / 77 远离婚姻生活中的雷区 / 81 婚姻十字路口的红灯 / 85 分手快乐，向错爱挥挥手 / 87 婚变那些事 / 91 朋友就是生活中的阳光 / 94 以真心换真心 / 97 放过别人就是放过自己 / 102 懂得感恩，懂得回报 / 106 第四章执着欲望似火焚身，深陷绝境怎能自拔 放手名利，成就自我 / 112 知足者常乐 / 116 淡雅志趣，平衡人生 / 120 把握好你的无价之宝 / 124 一切都是你的，一切都不是你的 / 128 幸福在自己心里，而不在别人眼里 / 133 深陷绝境的沼泽——欲望 / 138 自知篇——关照自我少纠结，往事如烟勿缠恋 第五章人生之路阔如沧海，生命之舟怎堪重负 跨越自卑，重获人生的自信 / 145 只和自己比，不用他人的标准衡量自己 / 149 对冲动说再见 / 153 匹夫之勇不可贵，学会控制自己 / 157 抛开虚荣，展现真实自我 / 161 给心境一个自由天空 / 165 放弃懦弱，还自己一个勇敢的人生之路 / 167 改掉不良的习惯，为生命之舟减负 / 172 第六章勇者豪情从容收手，忘净仇怨笑看苍穹 一笑泯恩仇，宽容最大 / 178 不要徘徊犹豫，认准了的事情就去做 / 182 坦然面对自己的错误 / 186 脆弱永远是向困难屈服 / 191 满载豪情，从容收手 / 196 放松自己，人生才会顺心如意 / 200 抛开浮躁，脚踏实地去努力 / 204 卸载包袱，放弃完美的标准 / 209 释然篇——松开指头真智慧，优雅转身影生辉 第七章生命大智终归本真，放手写意凡尘美景 远离冷漠，在生活中散发热情和爱心 / 215 客观地看待生活 / 220 追求自强独立 / 225 努力去改变自己，寻求生活中的美景 / 230 不吹毛求疵，容忍别人的缺点 / 234 不要试图取悦周围所有的人 / 238 第八章甩袖笑看云淡风轻，转身忘尽荣辱得失 积极地看待人生 / 244 笑对人生，不要被挫折击倒 / 248 努力才有希望 / 252 关注新的生活 / 257 对自己说“不要紧”、“没关系” / 262 放弃悲观情绪，笑对人生中的风雨 / 267 努力缓解压力，享受更轻松的生活 / 271

## <<放手也是一种优雅转身>>

### 章节摘录

版权页：什么是梦想？

是人们对美好未来的想象，是一种同奋斗目标相联系，有实现可能性的向往和追求。

高悬梦想，把握自己的命运，勾勒伟大蓝图，实现自我价值。

幻想与梦想的区别就在于：幻想虽然反映了人们的一定需要和愿望，但离现实较远，不表现为确定的努力追求的目标，而梦想总是建立在现实可能性的基础之上，具有明确的、努力追求的目标。

梦想人皆有之。

每个人都是人生舞台上的主角，都对人生抱有某种向往和追求。

人生活在社会中具有多方面、多层次的需要。

除了物质生活的需要外，不能缺少精神的需要。

一个人只有树立了崇高的人生梦想，才能有饱满的热情投入工作、学习和生活中，才能奋发图强，最大限度地实现自己的人生价值。

相反，没有梦想和崇高的精神追求，就没有奋斗目标，将落得虚度终生。

同样，梦想不能天马行空，所以我们要及时修正不切实际的目标，以保证正确实际目标的实现。

一个人确立奋斗的目标，不根据自己的实际情况来确定，与自己的自身条件相去甚远，那就不可能达到。

为一个不可能达到的目标而花费精力，同浪费生命没有什么两样。

很多人想一下子变瘦，当然，这是每个体重超标的人的期望，但这是不切实际的。

为自己设定不切实际的目标，也是很多减肥者的一个误区。

比如，你想要在一周之内减少20斤以上的重量，一旦到周末你没有达到这个目标，就认为自己失败了，便放弃了继续减肥。

这个是非常不可取的。

因为人体的代谢都需要一个过程，所以，如果想通过控制饮食和有效运动的方式来获得体重的减轻，一定要科学地设定目标，并且有个循序渐进的过程。

目标要尽量提得具体可行，要有标准可以衡量。

常言说得好，无志者常立志。

确实，有些人你就看见他经常确立目标，但最终却没有一个真正的目标。

相反地，你也许从来没有见过这么一个世界级的长跑运动员，他会随随便便地说：“明年我要跑得更快一些。

”但事实上，在他内心里面确实有一个目标，有一个实实在在的、确定的数字。

同样，为了完成一项考察南极计划，你不会笼统地说：“我要在两个月之内变得更健康一些，那样我就可以保证自己的身体进入南极没有问题了。

”而相反地，你可能要具体地说：“我要在半年内，把舒张压降下十个点数。

”“半年之内，我要减轻20磅。

”或者“半年之内，我坚持每天跑两到三公里。

”

## <<放手也是一种优雅转身>>

### 编辑推荐

《放手也是一种优雅转身》告诉我们，人的一生的许多事情难以抉择。要想在一生中要有所得，就不能让太多太杂的东西诱惑自己，就必须简化自己的人生，就要学会放手，丢掉那些让自己的生活繁杂和内心烦乱的东西。当我们对人生茫然无知的时候，就匆匆踏上了人生的旅途，等到对人生有所感悟时，人生的某一阶段却已经过去。

<<放手也是一种优雅转身>>

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>