

<<别太计较，也别太不计较>>

图书基本信息

书名：<<别太计较，也别太不计较>>

13位ISBN编号：9787512612440

10位ISBN编号：7512612443

出版时间：2012-10

出版时间：团结出版社

作者：程琳

页数：210

字数：170000

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>

## <<别太计较，也别太不计较>>

### 前言

牛根生说：“一个人快乐不是因为他拥有得多，而是因为计较得少。

”是的，人的一生遇到不顺心的事太多，如果每一件事都斤斤计较放不下，那么你就很难有快乐的时候。

在人生的道路上，每个人都在不断地累积着令自己烦恼的东西，包括名誉，地位，财富，亲情，人际关系，健康，知识，事业等等，也包括郁闷，挫折，沮丧，压力等等。

这些东西压得人们喘不过气来，使人们失去了原本应该享受的乐趣，徒增许多无谓的烦恼。

很多时候是我们小肚鸡肠，斤斤计较那些虚无的名利，而却把所有的责任推到别人的身上，我们为什么不想想如果我们足够优秀，别人还会对你冷眼嘲讽吗？

该计较的就计较，不该计较的别计较。

不计较不行，别人认为你傻；计较得太多，这样就活得太累，大可不必。

遇事计较有时看起来是件好事，它可以激发人的上进心，对工作精益求精，对自己能够严格要求，也说明了自己是个认真之人。

可有时却是件坏事，特别是遇事太过计较时，不但影响自己的心情，还会损害自己的身体，甚至会降低自己的品行。

遇事太过计较必然影响心情。

我们每天有那么多事情要做，本来已经不胜其繁了，却偏偏在某一人或事上斤斤计较，心情自然好不到哪里去。

一个人的心情是否舒畅，直接关系到每个人的工作、学习、生活和健康。

好心情能使人精力充沛、思维活跃，工作效率也会提高数倍，从而更出色地完成单位交给自己的各项工作任务；一个人心情好时，会显得心胸开阔，更能和谐地处理好与他人的关系，好心情会令人愈显豁达、宽容、大度，更易理解他人；好心情还能帮人战胜疲劳，增强人体免疫力，使疾病早日康愈，好心情还能减缓人体细胞的新陈代谢速度，延缓人体衰老，让人永葆青春活力，从而愈显年轻、更加健康、长寿。

相反，一个人在心情不好的时候，说话办事容易“冲动”，容易走“极端”，从而说出一些不理智的话和做出一些不理智的事情来。

一个人心情不好时，大脑思维会受到抑制，因而什么事都无法做，什么事情都做不好，做什么事情都不如意，工作效率也大大地降低，其后果是既伤人又害己。

一个人在心情很坏的时候，心中还可能平添怨气和仇恨，故而殃及周围无辜。

一个人如果长期郁闷、孤僻、暴躁，还会引发一系列的疾病……人生在世，如果计较的东西太多，名利地位、金钱美色，样样都不肯放手，那就会如牛重负，活得很累。

反之什么都不计较，什么都马马虎虎，没有一点进取心，那也未免太对不起自己，活得没什么意思。

聪明的人，会有所不为，只计较对自己最重要的东西，并且知道什么年龄该计较什么，不该计较什么。

有取有舍，收放自如。

## <<别太计较，也别太不计较>>

### 内容概要

人生在世，如果计较的东西太多，名利地位、金钱美色、人情世故，倘若样样都不肯放手，就会活得很累，生活何谈乐趣？

反之，什么都不计较，没有进取心，经常吃暗亏，那样也未免太苦闷。

这本书教你如何在纷繁复杂的世界中，强大你的内心，调整心态，收放自如，处理好人际关系，做个有心人，而不至于患得患失，提升你的幸福额度。

此刻，让一切交由你的灵魂，改变从这本书开始。

## <<别太计较，也别太不计较>>

### 作者简介

程琳：  
80后生人。  
畅销书作家，作品畅销大陆、港澳台等地区。  
代表作有：《别太有个性，也别太没个性》《30岁前跟对人30岁后做对事》《真希望这些事20几岁就知道》《读心术》《啤酒冰激凌心理学》《心理学的智慧》等。

## <<别太计较，也别太不计较>>

### 书籍目录

#### 第一章 改变自己，淡定的人生不计较

1. 环境不能改变，就改变自己
2. 融入社会，切莫单独行动
3. 紧跟社会的变化，不断改变自己
4. 别忧心，幸福就在困难的背后
5. 知识的力量让内心坚强
6. 别留遗憾，抓住机遇
7. 体味生活，淡定从容
8. 抛开思想中的抗拒
9. 一切的改变来自自我的认识
10. 别让坏习惯影响你的幸福

#### 第二章 珍惜生命，不在纠结中消磨时光

1. 时间是每个人公平的财富
2. 活着行动，不要躺着思想
3. 放下心事，立刻行动
4. 别犹豫，用行动增强信心
5. 快乐行动，享受生命
6. 行动是成功最有力的武器
7. 不幻想，用实际行动刷新生命的记录
8. 不空谈，拼搏才能改变命运

#### 第三章 积极热情，负面情绪是人生的毒瘤

1. 将困难和弱点转化为力量
2. 竭尽所能突破困境
3. 看淡得失，把工作视为自己的事业
4. 看淡名利，体悟生命的成长
5. 舍弃计较心，以工作为乐
6. 责任心会湮没计较心
7. 用诚信赢得成功
8. 敢于正视自己的不完美
9. 没有最好只有更好

#### 第四章 乐观向上，心宽世界才更大

1. 我不完美，但我快乐
2. 别让计较绊住成长脚步
3. 洒脱处事才不会事事计较
4. 做自己情绪的调节师
5. 别太计较生活的环境
6. 以积极的态度面对生活
7. 给心灵做个大扫除
8. 心有多宽，世界就有多大

#### 第五章 积极处世，不太计较人脉广

1. 宽容待人，才能聚积人气
2. 大气量带来大人脉
3. 与计较绝缘，不断储蓄感情账户
4. 用心包容对方的缺点
5. 放开怀抱，人脉就在你手中

## <<别太计较，也别太不计较>>

### 6. 结识益友，充实生命的内涵

#### 第六章 宽厚博爱，家是心灵温馨的港湾

1. 爱父母就是爱自己
2. 放下隔阂，孝敬父母
3. 惜缘，理解这份平凡而伟大的爱
4. 爱是责任，情是包容
5. 用孝心、孝行回报双亲
6. 用心去爱，感恩父母

#### 第七章 摆正心态，你的心态决定你的幸福等级

1. 用“软弱”感化对手
2. 少点计较，请“爱上”你的对手
3. 宽容对手，获得双赢
4. 把敌人当作最好的老师
5. 善守善攻，自保而全胜
6. 用豁达的心对待失败的对对手
7. 将强大的敌人视作自己上进的助力

#### 第八章 恬适从容，能抓则抓，该放就放

1. 不气馁，抓住眼前的机会
2. 不浮躁，珍惜难得的机缘
3. 主动出击，顺时而谋
4. 磨练看准时机的眼力
5. 收放自如，做个有心人
6. 抓住机遇，不抱怨生活
7. 进退自如，运筹帷幄
8. 在机遇面前拿出勇气
9. 你理机遇，机遇才理你

<<别太计较，也别太不计较>>

章节摘录

## <<别太计较，也别太不计较>>

### 编辑推荐

《别太计较,也别太不计较》编辑推荐：一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。该计较时要计较，不要让内心压抑、纠结不安。

在纷繁的世界中，强大你的内心，太计较，只会徒增烦恼，给生活添堵；太不计较，只会让内心遭受冷落；把一切交由自己的灵魂，适当把握取舍，方能收放自如，享受生活，获得真谛。

过分计较名利得失，幸福就会被利禄驱使；太在乎金钱地位，人生就会被功名吞噬；太在意生命的完美，简单的生活会被冗杂琐事所扰……太计较，你的人生就不得安宁。

太不在乎名利地位，生命就会陷入泥淖；太不在乎人情世故，就会不慎落入圈套；太不计较感情投入，人情就会离你而去；太不计较成败得失，生活就会失去方向……太不计较，你的内心就会一片苍白。

。



<<别太计较，也别太不计较>>

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>