

<<一生三放>>

图书基本信息

书名：<<一生三放>>

13位ISBN编号：9787515701295

10位ISBN编号：7515701293

出版时间：2012-6

出版时间：海潮出版社

作者：张国庆

页数：257

字数：200000

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>

<<一生三放>>

内容概要

放下你的负累

生命如舟，不能超载。

人的生命是宝贵而短暂的，若不能放下多余的负累，就只能拖曳着一颗疲惫的心，在怅然若失的无奈和失望中沉沦，于年华流逝的哀怨与叹息中感伤。

放松你的心情

一个人生活得如何，很大程度上取决于心情如何。

人活一世，难免会遇到一些让人紧张不安、忧虑痛苦的事。

而此时，只有善于为紧绷的心灵松绑，才能让自己用宽松的心态面对身边的人或事，拥有一个轻松愉快的心情。

这是拥有快乐生活的关键。

放慢你的脚步

我们习惯了追赶，总怕稍一懈怠就会被别人赶超。

可是，一味地奔跑，往往会让人失去了平和从容的心态，失去了享受生活的机会，甚至失去了身心健康。

如果能适当放慢脚步，我们就不会错过因一路狂奔而遗失美好。

<<一生三放>>

书籍目录

上篇 放下负累：抛开生命中不能承受之重

生命如舟，不能超载，否则，轻则徘徊不进，重则倾覆沉没。

人的生命是宝贵而短暂的，若不能放下多余的负累，就只能拖曳着一颗疲惫的心，在怅然若失的无奈和失望中沉沦，于年华流逝的哀怨与叹息中感伤。直到有一天不堪重负，了结此生。

第一章 放下过去才能更好地迎接未来

- 1.别让过去压弯了你的腰
- 2.告别昨天才能过好每一个今天
- 3.谁说错过的就是最好的
- 4.错误不是用来悔恨的
- 5.“遗忘”是天赐的好礼物
- 6.怎可沉湎于过去的辉煌
- 7.及时让自己的内心归零

第二章 勿让盲目的执著成为一种负担

- 1.坚持没有错，但要确定方向正确
- 2.没必要死抓住一个目标不放
- 3.“半途而废”并不可耻
- 4.宁折不弯的结果往往是被折断
- 5.当爱走到尽头时要及时放手
- 6.不如痛痛快快地分手
- 7.成全对方，也是让自己获得解脱

8.有时，等待就是一种浪费

第三章 苛求完美会让自己活得很累

- 1.完美，只是一个无法实现的憧憬
- 2.“十全”的未必就“十美”
- 3.完美主义是一个漂亮的陷阱
- 4.活得粗糙点，让自己更轻松
- 5.完美的爱情只是一种童话
- 6.吹毛求疵是不幸的开始

第四章 超脱富贵功名的诱惑和困扰

- 1.名和利是终身的羁绊
- 2.放下一些不必要的“精彩”
- 3.得之泰然，失之淡然
- 4.心灵的安宁才是选择的最终标准
- 5.活着不能一头扎进钱眼里
- 6.贪婪会让生活陷入恶性循环
- 7.朴实无华，不被虚荣所累
- 8.盲目攀比是没有尽头的苦旅

第五章 不要让爱成为让人痛苦的枷锁

- 1.没有交集的爱，两个人都累

……

中篇 放松心情：善于为紧绷的心灵松绑

下篇 放慢脚步：切忌成为不停旋转的陀螺

参考文献

<<一生三放>>

章节摘录

人人都有自己过去的经历。

过去的事情已经无法挽回，重要的是做好今天的事情。

如果光想着昨天，而放弃今天该做的事，自然对明天也不会有充足的信心，也许还会有更大的挫折感，而且这种挫折感会越积累越多，直到压得你痛苦不堪，喘不过气来。

这是一种恶性的循环，你会一错再错，错上加错，最终荒废掉自己的一生。

世界上没有一件东西一成不变的，人生也是如此。

当成长的岁月又摄下一片迷人的风景时，昨天的失意和辉煌，都将随着翻动的日历演绎成今天的回忆。

昨天的所有也成为了历史，逐渐消失在生命的长河里。

前进的道路上还有很长的路要走，太多的行囊会使你变得疲惫不堪，放下一些行囊，会使生命的旅程更轻松愉快。

人生的道路是坎坷的，也是曲折的。

但是，不管人生怎样坎坷曲折，时间却永远是笔直的，而且对任何人都是公平的。

“弃我去者，昨日之日不可留。

”昨天永远地过去了，你绝不可能再回过头来经历一次昨天。

明天还没有到来，你也绝不可能提前看到明天的太阳。

我们在现实中所拥有的生命只是今天，而且永远只是今天。

说得再具体些，你的生命就是眼前的这一瞬，其他的都不属于你。

自称总是在“今天”活得生气蓬勃的奥斯拉博士，在耶鲁大学发表演讲的时候，这样启发那些略显忧虑的学子们：“我相信各位都是比那些豪华客轮优秀得多的机体，你们将有更遥远的航程，起锚前，你们应好好注意下列如何安全航海的方法。

希望各位能调节自己，以便能够在‘今天一天’这个密闭的空间里生活下去。

登上船，应检查一下大防水壁是否随时可以使用。

在人生的每个阶段里只要按下一个钮，便能隔断‘过去’--已经死亡的昨日。

按下一个钮，就能隔断‘未来’--尚未诞生的明日--许多事情都是这样，只有今天是安全的！

把过去推出去，关紧房门。

每一天都在你‘完全封闭的今日空间’里度过你的人生。

”的确，人的真实生命是由一个一个的今天组成的，只有愉快、真诚、勤奋地过好每一个今天，也就过好了你的一生。

今天就是一张新的白纸摆在你的面前，如果你什么都不做，它永远是一片空白。

过去的一切会离你越来越远，直到淡出人们的视野，而空白却会越放越大，直至铺成一段苍白的人生。

告别昨天，并不是放弃和逃避，是对生命的珍惜和重新诠释。

告别昨天，是心灵的一种释放；是灿烂的微笑，是简单的举杯，是幸福的渴望，是轻松地释怀。

如果你能以愉快的心情去迎接每一个朝阳，那么你就拥有了今天，也就拥有了一个美好灿烂的未来，拥有了一个完整的无愧无悔的人生。

.....

<<一生三放>>

编辑推荐

放下负累，是一种心态的选择； 放松心情，是一门心灵的学问； 放慢脚步，是一种生活的智慧。

一放之间，万般自在。

放下负累，放松心情，放慢脚步，这“三放”看起来很简单，但其中包含的道理却是如此丰富而深刻，需要我们穷尽一生的时间去理解、去实践。

人的一生，懂得了这“三放”，就能从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生。

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>