

<<活出明白>>

图书基本信息

书名：<<活出明白>>

13位ISBN编号：9787516401149

10位ISBN编号：7516401145

出版时间：2012-7

出版时间：企业管理出版社

作者：朱杉

页数：168

字数：150000

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>

## &lt;&lt;活出明白&gt;&gt;

## 前言

分手还是聊胜于无？  
 做剩女还是凑合嫁了？  
 入围城还是保持自由身？  
 买房还是租房？  
 当孩奴还是当丁克？  
 剖腹产还是自己生？  
 吃进口奶粉还是国产奶粉？  
 雇保姆还是请婆婆？  
 择校还是就近入学？  
 上补习班还是快乐学习？  
 跟高考死磕还是保持理性？  
 过劳死还是回乡务农？  
 考研还是工作？  
 海龟还是本土？  
 割肉还是死扛？  
 贪污还是廉政？  
 同流合污还是孤芳自赏？  
 言不由衷还是直抒胸臆？  
 阿弥陀佛还是感谢上帝？

现代社会为人们提供了更多选择，大国崛起的高速发展叫人眼花缭乱。

可以说，当代中国人的生存智慧正在面临着空前的考验。

可是，当我们不由分说被拽上时代的高铁时，我们的心理准备好了吗？

英国社会心理学家怀特博士2006年发表了首份《世界快乐地图》，在178个国家的生活满意度调查中，中国排名第82位，而贫困率高达23.3%的小国不丹出人意料地排在第8位。

在联合国开发计划署2009年全球人类发展报告中，不丹的发展水平排在132位，是最不发达国家之一，人均GDP只有1851美元。

而同年，中国大陆的人均GDP是6914美元，是不丹的近4倍。

为什么中国人的幸福感远逊不丹？

为什么物质的丰富无法带来心灵的快乐？

积极心理学鼻祖塞林格曼曾经提出一个幸福公式，或许可以对此作出解释： $H=S+C+V$

其中，H代表持久幸福感，S代表先天因素，C代表生活环境，V代表自我掌控。

经过多年实证和量化研究，塞林格曼的答案是，在这个幸福配方中，S占到几乎一半的比重，C占到8%~15%，那么剩下的V至少占到35%以上。

假设塞林格曼的研究是有效的，那么可能中国人天性就没有不丹人那么乐观。

但是，在后天因素里，人们心理调适能力就是决定性的了。

对于幸福感来说，物质条件远没有通常人们想象的那么重要。

相由心生，内心快乐才能笑得出来。

决定我们命运的，不是这个世界对我们做了什么，而是我们怎样对待这个世界。

有一个女人，17岁错嫁，被第一任丈夫家暴，22岁离异成为单身母亲；25岁再婚，随后先是生了一个死胎，接着唯一的儿子罹患精神分裂症，与丈夫的感情也是日渐疏远；40岁罹患肠癌；41岁丈夫卧病不起；61岁开始守寡；85岁送别亲手照顾40余载的病儿。

没有尝到过美满的爱情婚姻却被不幸的家庭绑定一生。

经历了这样的磨难，一个孑然一身---k-性，有谁还能优雅地奔97 曾被誉为“中国最美女性”的秦怡竟然做到了。

当她每次面目祥和、从容优雅地出现在公众眼前，你无法想象她拥有一个多么非凡的内心世界。

## <<活出明白>>

她举手投足仿佛都在告诉人们：“既然无法拒绝伤痛，那么最重要的就是调整心态。

这样你才永远不会被厄运击倒。

”面对世间无限的诱惑与磨难，攫取还是施舍，执著还是放手，强项还是低头，排斥还是包容，太多选项令人烦恼、犹豫、彷徨。

心态啊心态，命运只是你的影子。

金庸先生说：“会活的人，无非懂得了两个字：舍得。

不舍不得，小舍小得，大舍大得。

”儒家智慧告诉我们，要想能够获得，那么首先应该学会的一件事则是如何舍得、如何放手。

放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。

拿得起又放得下，才是真正的无怨无悔的人生。

不要让身外之物羁绊我们的身心，该放下的一定要放下。

放不下，就要承担沉重的负累。

舍得是人生顺遂的必要心态，有弃有取，不以成败论英雄，体现出了坦荡洒脱的人生追求。

人之一生，要学会用充满阳光的心态去面对挑战，面对生活。

其实，阳光心态来之不易，它需要你生活的阅历更加丰富，积累的知识更加充实，处世的态度更加积极。

它需要你修养之水浇灌，勤劳之力扶持，宽容之心呵护。

它需要你会心一笑。

只要你心存健康阳光的心态，就会少一些烦恼纠结，多一些生活精彩，内心充满平和自信。

人要快乐，就要拥有健康的心态，领悟取舍的智慧，懂得进退的真谛，只有这样才能够享受美好的人生。

包容是处世的大智慧，只有包容，才能在善待他人的同时也成全自己。

心胸狭窄的人，心中容不下一粒沙子；心胸宽广的人，心中可以包容整个世界。

不包容，则睚眦必报，思想狭隘，最终也无法走入人生的大境界。

在人生的单行道上，放下心中的纷扰，舍得外物的得失。

包容他人的过失，拥有一个豁达、通透的健康心态，才能让生命更加充实，让人生更加从容。

本书主要围绕着“懂得舍得，健康心态，境界人生”的主题，阐明舍得和包容在人生中的意义，探讨以善意处世，得心灵自由的智慧。

愿读者能够达到放下的境界、拥有舍得的心态、具备包容的智慧，以勇气放下包袱，以冷静掌控抉择，以平和面对得失，以中庸拒绝极端，以出世的心做入世的事，人生必将幸福快乐。

## <<活出明白>>

### 内容概要

《活出明白(让你快乐一生的心灵体操)》的作者是朱杉。

《活出明白(让你快乐一生的心灵体操)》共两篇，八章，内容为阳光心态照亮人生、阳光心态必修的六种品格、为心灵除尘、经营你的好心态、难得糊涂、给心灵减压、驾驭你的情绪、快乐地做最好的自己。

## <<活出明白>>

### 书籍目录

#### 上篇 阳光心态境界人生

##### 第一章 阳光心态照亮人生 心态折射人生

听取内心的声音，努力作自己  
用希望滋养心灵  
十种不得不说的典型情绪  
乐观豁达天高地阔  
扬长避短守拙待机  
进退有据从容优雅

##### 第二章 阳光心态必修的六种品格

自信——人生之动力  
坚持——你就能成功  
忍让——让你赢得更多的尊敬  
乐观——成功常相伴随  
分享——人生最大的快乐  
利他——心灵的自由

##### 第三章 为心灵除尘

贪婪，蒙蔽人的心灵  
嫉妒，让人变得狭隘  
虚荣，透支人的心灵  
自满，是成功的绊脚石  
牢骚太盛，幸福远离

##### 第四章 经营你的好心态

学会赞美  
学会取舍  
拥有平常心  
经营感情

##### 第五章 难得糊涂

有一种智慧叫“糊涂”  
难得糊涂真难得  
“吃亏是福”的做人哲学  
做人不必太较真  
宽以待人留余地  
聪明人不糊涂，糊涂人最聪明  
守拙是善待自己的良策

#### 下篇 给你的心灵降降压

##### 第六章 给心灵减压

你经常感受到压力吗  
身心俱疲的时代

## <<活出明白>>

压力的来源和表现

压力过大危害健康

专家观点：纾缓压力的策略

不要太忙碌

当快则快不要懈怠

形成自己的工作规律

做一个精神富足的人

### 第七章 驾驭你的情绪

与情绪做“知己”，找回真实的自己

情绪是我们最真实的需要

情绪是一种能量

情绪陪伴着我们的记忆

情绪不会撒谎，是最真实的信号

情绪对我们的判断有着重要的影响

为情绪正名

是谁消费了你的情绪

情商是一种驾驭情绪的技能

用好你的心理能量

管好情绪 心态自正

### 第八章 快乐地做最好的自己

快乐九策

每天都有美好的期盼

小爱好成就大快乐

倾听自己内心的声音

用心感受生活

时刻保持微笑

走自己的路，让别人去说吧

品味人生，享受生活

过程比结果更重要

## &lt;&lt;活出明白&gt;&gt;

## 章节摘录

宽以待人留余地 保持宽松的分寸，妥善待人接物，既尊重自己，又理解他人，宽厚忍让，这是“糊涂做人”的要义。

北宋重臣韩琦，曾同范仲淹一道推行新政，北宋时长期担任宰相职位。史载，韩魏公知北都，有中外亲献玉盏一只，云耕者人坏冢而得，表里无纤瑕可指，真绝宝也。公以百金答之，尤为宝玩。

乃开醇召漕使显官，特设一卓，覆以绣衣，致玉盏其上，且将用之将酒，遍劝坐客。俄为吏将误触台倒，玉盏俱碎，坐客皆愕然，吏将伏地待罪。

公神色不动，笑谓坐客曰：“物破自有时。”

谓吏将曰：“汝误也，非故也，何罪之有？”

公之量大重厚如此。

说的是韩琦镇守大名府时，有人献给他两只出土的玉杯，这两只玉杯表里毫无瑕疵，是稀世珍宝。韩琦非常珍爱，送给献宝人许多银子。

每次大宴宾客时，总要专设一桌，铺上锦缎，将那两只玉杯放在上面使用。

结果有一次在劝酒时，被一个官吏不小心碰到地上摔个粉碎。

在座的官员惊呆了，碰坏玉杯的官吏也吓傻了一趴在地上请求治罪。

可韩琦却毫不动容，笑着对宾客说：“大凡宝物，是成是毁，都有一定的时数。”

说完又转过脸对趴在地上请罪的侍官说：“你偶然失手，又不是故意的，有什么罪呢？”

这番话实在得体！

玉杯已经打碎，无论怎样也不能复原，责骂、痛打一顿肇事者吧，徒然多了一个仇人，众位宾客也会十分尴尬，好端端的一场聚会便不欢而散，也会大大有损自己的形象。

而韩琦此言一出，立刻博得了众人的赞叹，而肇事者对他更是感激涕零，恐怕给他做牛做马也心甘情愿了。

元代吴亮在谈到韩琦时说：“韩琦器量过人，生性淳朴厚道，不计较疙疙瘩瘩一类的小事。功劳天下无人能比，官位升到臣子的顶端，但不见他沾沾自喜。

经常在官场的不测之祸中周旋，也不见他忧心忡忡。

不管什么情况下，他都能做到泰然处之，不被别的事物牵着走，一生不弄虚作假。

在处世上，被重用，就立于朝廷与士大夫们公平议事；不被重用，就回家享受天伦之乐，一切出自真诚。

韩琦一生处于危险之地，而又一直立于不败之地，这是为什么呢？

正如他自己所说的，天下之事，没有完全尽如人意的，一定要用平和的心态去对待。

不这样，连一天也过不下去。

即使是和小人在一起时，也要以诚相待。

只不过知道他是小人，就同他少来往罢了。

这就是韩琦处世高人一筹的秘密。

又有一次，韩琦在定武统帅部队时，夜间伏案办公，一名侍卫拿着蜡烛为他照明。

那个侍卫不小心一走神，蜡烛烧了韩琦鬓角的头发，韩琦没说什么，只是急忙用袖子蹭了蹭，又低头写字。

过了一会儿一回头，发现拿蜡烛的侍卫换人了，韩琦怕主管侍卫的长官鞭打那个侍卫，就赶快把他们召来，当着他们的面说：“不要替换他，因为他已经懂得怎样拿蜡烛了。”

军中的将士们知道此事后，无不感动佩服。

按理说，侍卫拿蜡烛照明时不全神贯注，把统帅的头发烧了，本身就是失职，韩琦责备一句也是应该的，即使不责备，挨烧时“哎呀”一声也难免。

可他不但忍着疼没吱声，还怕侍卫受到鞭打责罚，极力替其开脱。

他这种容忍比批评和责罚更能让士兵改正缺点、尽职尽责，而且韩琦统帅的是一个大部队，事情虽小，影响却大，上上下下一知晓，谁不愿意为这样的统帅卖命呢？

<<活出明白>>

隋朝时，有个大臣叫牛弘，他好学博闻，性情十分宽宏大量。隋炀帝很器重他，曾允许他与皇后同席吃饭，这在当时是了不起的礼遇，但是他所乘的车和穿的衣服都谦卑而节约，对待皇帝非常礼貌，对待下属也很仁厚，虽然不善言辞却行动很机灵。曾经接到皇帝的诏书，牛弘到了台阶下，不会说话，退还回去，一边谢罪说：“我全忘记了。”皇帝说：“传话不是宰相的责任。”还称赞他很正直。

.....



<<活出明白>>

编辑推荐

决定我们命运的，不是这个世界对我们做了什么，而是我们怎样对待这个世界。那么，我该如何选择处事做人的态度和心态呢？让我们一起来看看朱杉的《活出明白》。

<<活出明白>>

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>