

<<有一种心态叫放下>>

图书基本信息

书名：<<有一种心态叫放下>>

13位ISBN编号：9787530846810

10位ISBN编号：7530846817

出版时间：2008-8-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：冠诚

页数：293

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>

<<有一种心态叫放下>>

前言

放下，是一种心态的选择。

放下，是一门心灵的学问。

放下，是一种生活的智慧。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得自在……人生在世，有些事情或东西是根本没 必要让它存在的。

只有懂得该放下时就放下，你才能够腾出手来，抓住真正 属于你的快乐和幸福。

古人云：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”

君子行事光明磊落，干大事者 不拘小节，一事当前，敢于担当，事后则彻底“放下”。

与之相反，“小人”则往往执著于私利，患得患失，拘泥成规，畏首畏尾，既“拿”不起，也“放”不下。

面对人世纷杂，尘事庶务，名利地位，私心杂念，声色犬马……该放下的就得放下，把什么都抓在手里，其实也是种累赘。

古往今来，不少功成名就之人，或捐资济世，或甘于淡泊，出入于世，勇于并舍得“放下”。

其实他们在放下的同时，已经获得了意外的幸福，这种幸福虽然是无形的，但却是隽永的、更高层次的。

它使人格得以提升，使人性趋于完美。

人为什么有诸般愁苦？

其根本原因就是因为他们放不下，自寻烦恼所致。

就如有的时候会无劳地做一些事，本知道那是无益的，却还是很笨拙地去做。

又如生活富裕了，但压力越来越大；收入增加了，但快乐却越来越少，愁 苦随着压力的增长而增长…

…为何人们不放下？

为何人们放不下呢？

其实有些时候，我们得有一种豁达的、能放下的心态。

因为有些事是根本不值得我们惦记的。

人生为何感觉苦？

问题就在于你还没有学会放下。

人生在世，要想生存，就必须学会放下，放下那些看似最有利可图却不能令人再进步的东西，必须鼓起勇气，不断放下，才能攀登人生的另一高峰。

正如为了熊掌，我们可以放下鱼；为了事业的成功，我们可以放下消遣 娱乐；为了纯真的爱情，我们可以放下金钱；为了崇高的真理，我们可以放下利禄乃至生命……要想有所成就，就要懂得保留生命中最有价值、最必要、最纯粹的部分，放下不必要的牵挂与累赘，轻装上阵。

法国哲学家伏尔泰说过：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋里的一粒沙子。”

在人生的道路上，要想迈步远行，就必须学会随时倒出“鞋里”的那粒“沙子”。

对人生而言，这小小的“沙粒”就是需要我们放下的东西。

什么也不愿放下的人，往往会失去更珍贵的东西。

而放下之后，你就会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖；你就会闻到芳草的清香，听到动人的音乐……而当你决定放下的那一刻，也许你就找回了自己，更找回了快乐。

放下不是放弃，它是一种人生哲学，是洒脱，是积极的人生态度，更是一种生活智慧。

学会放下，也就学会了解脱，这将有助于我们在人生前行的 路上坦然面对，成为更大的赢家。

人生历程充满了变数，一些你已经得到的不见得永远都是你的，所以就要学会用淡泊的心态去看待事物，而那需淡泊看待的事物也许就是你该放下的部分。

放下是一种睿智的表现，绝对不是一种随意舍弃的态度，放下提倡 的就是一切随缘，一切莫强求，它不仅带给你幸福的生活，还会为你的人生增光添彩。

<<有一种心态叫放下>>

<<有一种心态叫放下>>

内容概要

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得幸福；放下自卑，获得自信，放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒，放下狭隘，获得自在……放下，是一种心态，面对无法解决的问题，不妨选择放下，以退为进，尽显个人魅力。

生活中，有太多的人在执著，执著于近在咫尺的成功，执著于绚丽多姿的生活，执著于唾手可得的感情……却始终差之毫厘。

执著没有什么不对，但放下也是智慧的选择。

对智者而言，放下比之执著更能修身养性，更能快人一步取得成功。

<<有一种心态叫放下>>

书籍目录

第一章 快乐人生，灿烂晴空——愈放下愈快乐 1 人生之路始于“放下” 2 放下就能快乐 3 简单即是快乐 4 笑看人生的输赢得失 5 因小失大，放下的哲学 6 宽广胸襟，无忧也无恼 7 知足者常乐 8 放弃，让自己活得洒脱 9 不以物喜，不以己悲 10 得之淡然，失之坦然 11 人生的幸福便是放下

第二章 为人处世，正确取舍——愈放下得愈多 1 要拿得起更要放得下 2 不要苛求百分之百的公平 3 算计别人就是算计自己 4 战则败，不战则胜 5 不必凡事都争个明白 6 适时放弃才能把握更好的机会 7 摈弃猜疑，迎来友谊 8 让他一墙又何妨 9 放弃“理想主义”，构建和谐 10 得饶人处且饶人 11 放下的处世之道

第三章 幸福生活，自我选择——愈放下愈洒脱 1 只有善于放弃，才能畅快地生活 2 月有圆缺，人有得失 3 退一步海阔天空 4 放弃，另一种选择 5 一失足未必成千古恨 6 放下包袱，品味生活 7 放下是一条解脱之道 8 失意时要懂得心宽 9 抛开烦恼，自在生活 10 难得糊涂，放下才聪明 11 活在当下，放下坏心情

第四章 绚烂情感，净化心灵——愈放下愈多姿 1 放下，给自己自由 2 缘分不可强求 3 该放就放，世间没有完美 4 错过了美丽也不必遗憾 5 放下旧观念，找到真爱情 6 放下握不住的爱情 7 把失去的爱当成赢利 8 放下也是成全

第五章 竞争职场，智慧生涯——愈放下路愈宽 1 与对手过招，“放”为上 2 弦紧弓断，学会放下 3 执著未必是好事 4 放下架子天地宽 5 无争才能无祸 6 放下标准，用心去爱别人 7 放下一些无谓的忙碌 8 知识精英要放下“宠儿”心态 9 不能纠正的事，何不顺其自然 10 欲望无止境，何不让自己知足 11 利用“放弃”的力量在工作中取得胜利

第六章 自主创业，输赢自定——愈放下愈成功 1 放下——成就人生伟业 2 放下顾虑，向前、向前 3 管得住自己，才能成就大事业 4 锲而不舍与锲而舍之 5 最糟，也不过从头再来 6 放下面子，坚持到底 7 创业的平衡之道——放下 8 放下空想，用行动说话

第七章 调节心理，放下包袱——愈放下愈轻松 1 凡事寻常看，排压“心”舒畅 2 贪婪，让你失去快乐 3 放下忧虑，迎来快乐 4 放下嫉妒，使自己的幸福完美 5 放下自卑，向成功迈进 6 放下怨恨，是对自己的宽容 7 放下自私，让别人走近自己的天地 8 放下焦虑，让心灵呼吸清新空气 9 放下“过去的创伤”，救出“抑郁”中的你

第八章 修身养性，心随意动——愈放下境愈高 1 放下，修身养性的最高境界 2 放下屠刀，立地成佛 3 有一种养心方法叫放下 4 放下，也是一种美 5 多一物多一心，少一物少一念 6 凡事带有几分禅心，就会有所悟有所得 7 懂得放下，拥有一颗真正的平常心 8 一念成佛，一念成魔 9 找到自己喜欢的生活方式

<<有一种心态叫放下>>

章节摘录

插图：

<<有一种心态叫放下>>

编辑推荐

《有一种心态叫放下》告诉读者，懂得放下，必定懂得自我，懂得放下，必定玩转人生，懂得放下，必定懂得生活，懂得放下，必定走向成功。

<<有一种心态叫放下>>

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>