

<<活着别太累>>

图书基本信息

书名：<<活着别太累>>

13位ISBN编号：9787530853313

10位ISBN编号：7530853317

出版时间：2010-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：陈南

页数：306

字数：290000

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>

<<活着别太累>>

前言

常听一些人喊出这样一句话：“生活真是太累了！”

”其实，生活本身并不累，它只是按照自然规律、它本身的规律在运转。

说生活太累的人其实是心累。

处境不佳用不着痛心疾首，人生又哪来的时时都一帆风顺？

那么，在生活中，面对着各种各样不合自己心意的事，和各种各样不与自己性格相符的人相处，你会采取什么样的态度呢？

是坦然、磊落、轻松地对待，还是谨小慎微，处处设防？

要告诉大家的是，不要让自己长期生活在紧张、压抑之中，不要让自己的心弦绷得太紧，别活得那么累。

必要的时候，放松一下自己，轻松地活着。

生活在这个世界上，要为衣、食、住、行去奔忙，要去应付各种各样的事，要去与各种各样的人相处。

可谁又能保证你所接触的事都是好事，你所遇到的人都是谦谦君子呢？

所以，生活中必然要有这样或那样的事，有喜就会有悲，有幸运之神也会有不幸的降临。

接触的人也是如此，有君子也有小人，有高尚之士也有卑鄙之徒。

是啊，生活的涵盖量太大了，能不累吗？

但生活毕竟是公平的，对谁都一样，没有绝对的幸运儿，更没有彻底的倒霉鬼，你有这样的不幸，他还有那样的烦心事；别人有那样的好机会，你还会有这样的好运气。

事物都是相对而生的，否则生活又怎么能称之为生活呢？

累与不累，就看你如何应对了。

<<活着别太累>>

内容概要

人生只有一次，活着是一件很美好的事情。

我们千万不要因生活中遇到了一些不顺心的事而让自己变得疲惫不堪，相反，我们要笑对挫折，感谢生活赋予我们丰富多彩的历练，这样我们才能越活越轻松，越活越有滋味。

这是一本告诉我们该如何善待自己的书，全书没有运用高深的心理学理论，也没有采纳生硬的说教，书中所有的哲理都像娓娓动听的家常话，既能开启你的心扉，又能使你感到豁然开朗。

<<活着别太累>>

书籍目录

第一章 活着要有一颗平常心 敞开你的心窗 用微笑面对人生 幸福就是一种积极的心态 时常保持精神的愉悦 给自己一个好心情 唤回童年的纯真 永远保有你的童心 快乐是一种习惯 修炼你的心境 让心灵自由 快乐来自于内心的安详 心正了,路就正了 心态好,就没有差环境 平平淡淡才是真正的人生 用平和的心态对待生活 摒弃让人活得很累的心态 走出“心理牢笼” 心静才能有所得 回归平静的心境

第二章 为自己活着 给自己喝彩 莫忘了自我激励 扮酷自己的小天地 对自己也要宽恕, 用有限的时间做自己的事情 感受关爱自我 活着,是为了自己 欣赏你自己 不渴求别人的赞美 不要刻意讨人喜欢 别人决定不了你的人生 做人就做你自己 当好自己的角色 别自寻烦恼 不要羡慕别人,做最好的自己 快乐是自己的事情 客观审视你自己 成功与否靠自己决定

第三章 换一种活法 依赖心态不可有 莫让世俗束缚了自己 要学会“安守天命” 和悲苦挥手 不要被利弊牵着走 让忧愁远离你的生活 学会忙中偷闲 在休闲中解放 树挪死,人挪活 改变你的活法 退一步,天地宽 把压力当作进步的台阶 切莫庸人自扰 困境中也有希望 逆境难免,且把心放宽 别把挫折当失败 坏事情总会过去 自我调节能力不可少 独处也有妙处 过去不再是伤害 善于发现身边的快乐 走向外面的世界 美,就在我们身边

第四章 遇事悠着点 莫让名利淹没了自己 淡然面对身边的财富 少一份计较就多一份宁静 后悔是不能改变现实的 改变从自我开始 和忧郁说再见 不要触碰别人的伤疤 宽以待人,严于责己 宽容是一种风范第

第五章 放弃是一种解脱

第六章 不要追求无谓有完美

第七章 健康是生命的第一要素

第八章 知足者常乐

<<活着别太累>>

章节摘录

第一章 活着要有一颗平常心 敞开你的心窗 只有善于保持良好的心理状态，才能为自己营造良好的生理状态，从而赢得“健康人生”。

人，总是为了追求名、利、权势而劳碌终生；对于情爱，贪求不厌；对于私情欲爱缠绵不休，万般痛苦不能解脱！

大家都知道，一栋房子要是没有窗户，温暖的太阳就无法照进来，新鲜的空气也不能飘进来。人也是一样，“心窗”没有打开的时候，就会感到气闷；“心窗”打开了，心才能够通达，心灵的视觉才更清晰。

一旦窗户打开了，心灵的空间也就豁然开朗，对于一些事情也能看得更透彻了，如此再来了解“空”的道理，就能消化“有”的烦恼。

如果看得到内心空间的好处，就要赶紧腾出空来…… 曼尼的先生是知名的企业家，对她百依百顺，以世俗人眼光看起来，曼尼很享福，物质生活是富裕的，可以说是幸福中的幸福人。

但她仍觉得很苦，看到一个朋友时，却哭得很伤心，朋友问她：“你有什么不满意呢？”她说：“你不知道啊！

他对我感情不专，使我痛苦、不满。

” 朋友劝她说：“到底你要追求多少感情才满意呢？不要太强求，感情如同一个球，越是硬碰，它就跳得愈高愈远。

” 她问：“那要如何解决呢？”

”

……

<<活着别太累>>

编辑推荐

活着是很美好的，不要让自己长期生活在紧张、压抑之中，不要让自己的琴弦绷得太紧，别活得那么累。

必要的时候，放松一下自己，轻松地活着。

一部最适合在当下阅读的人生智慧，身心疲惫者最不容错过的心灵读本。

刘墉，席慕容首次联袂推荐。

本年度中国本土最优秀、最畅销的励志经典，新加坡、韩国、马来西亚即将引进出版。

笑对人生 万事都将泰然处之 走自己的路 做自己的事 放松心态 这样你就能活得轻松自在

这是一本改变你一生的书它将带你走进一个全新的世界.....生活本身并不累，它只是按照它本身的规律在运转。

说生活太累的人其实是心累。

一朵花栽在贫瘠的土壤中，再怎么长，也会因养料的缺乏而显得虚弱。

如果换了一块适宜它生长的地方，有好的养分，有充足的阳光和雨露，那么，这花就会开得更艳。

人也一样，换一种活法，结果也会大不相同。

要活得舒心，活得快乐，活得潇洒，就要学会知足，学会随遇而安。

知足就会有幸福感。

生活毕竟不是演戏，无须用太多的脂粉去涂抹自己，无须戴上“面具”去“逢场作戏”！

活得朴素自然，活得坦坦荡荡，这就是舒心，这就是快乐，这就是潇洒！

笑对人生万事都将泰然处之走自己的路做自己的事放松心态这样你就能活得轻松自在。

<<活着别太累>>

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>