

<<得失>>

图书基本信息

书名：<<得失>>

13位ISBN编号：9787549905485

10位ISBN编号：7549905487

出版时间：2011-5

出版时间：江苏教育出版社

作者：《青少年健康成长读本》编写组

页数：222

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>

<<得失>>

内容概要

2000年12月17日，在英国的曼彻斯特城，英格兰超级足球联赛等18轮的一场比赛在埃弗顿队与西汉姆联队之间紧张地进行着。

比赛只剩下最后一分钟时，场上的比分仍然是1 1。

这时，埃弗顿队的守门员杰拉德在扑球时扭伤了膝盖，球被传给了潜伏在禁区的西汉姆联队球员迪卡尼奥。

所有的人都在等待，这个球没有难度的球一进，埃弗顿队将是遭遇“三连败”。

最终，迪卡尼奥没有踢出“决胜的一脚”，而是弯下腰，把球稳稳抱到怀中……全场掌声雷动，都把赞美之情献给了放弃打门的迪卡尼奥。

在生活的许多方面，争取胜利是十分重要的；但是在需要发扬崇高品德的时候，能够超越成功得失，是一种更高的精神境界，是一种更大意义上的成功。

人的一生，“得”与“失”如影相随，当一个人静下心来，细细品品自己的人生，不禁感慨万千。

人的一生总是在不断的得到和不断的失去中度过。

青春的逝去带来了经验的增长和丰富；金钱的失去得到了心灵的愉悦和满足；感情的付出带来了彼此的信任和依赖……

俄国文学家托尔斯泰说，“欲望越小，人生就越幸福。

”这话是针对欲望越大，人越贪婪，人生越易致祸而言的，其中蕴含着深邃的人生哲理。

贪欲越强，得失心理越不平衡。

古往今来，被难填的欲望所葬送的贪婪者，多得不可计数。

托尔斯泰还讲过这样一个故事：有一农夫想得到一块土地，地主对他说，清早你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。

农夫就一直不要命地跑，但后来已筋疲力尽，摔个跟头就再没有起来。

于是人们就地挖了个坑掩埋了他。

牧师在给这个人做祈祷的时候说：“一个人有多少土地呢？

就这么大。

”正像《伊索寓言》里所说的那样，“有些人因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所有的也失掉了。

”

保持积极的乐观的心态。

以积极乐观的心态对待得与失，对于调节心理平衡十分必要。

人生之路不可能一帆风顺，作为一个乐观主义者，他能发挥自己丰富的想象力，多角度思考问题，极力从不幸中挖掘出积极因素来，开拓出一片新天地，从而能够转“忧”为“喜”，转“失”为“得”，使自己从“山穷水尽”转入“柳暗花明”。

在很多情况下，人的痛苦与快乐，并不是由客观环境的优劣所决定的，而是由自己的心态、情绪决定的。

例如大家遇到同一件事，有人感到痛苦，有人却感到快乐，这完全是不同的心情使然。

心理学上说的“境由心生”就是这个道理。

《得失——“双赢”是一种最好的竞争》旨在让你人生上这样一堂课：人要有得必失，只要学会放弃，就能登上人生的巅峰。

当你能睿智而坦然放弃的时候，你的生命就得到了升华，你的人生就得到了跨越，这才是人间的大得，这才是人生的双赢！

<<得失>>

书籍目录

第一章 人生就是失与得的过程

- 放弃是一种智慧3
- 只有舍弃才能得到4
- 恰到好处的放弃6
- 明智的舍弃是一种获得7
- 把不幸当做幸福的起点9
- 口味一种得失11
- 人生要懂得放弃12
- 学会从失去中获得14
- 把握人生，学会取舍15
- 弄清自己需要什么18
- 选择所爱的20

第二章 淡看得失，不让心灵超载

- 舍去太多的顾虑25
- 放下悲喜，解脱自己26
- 学会释放不幸28
- 学会自我尊重30
- 放下心里的石头31
- 生气有害而无益33
- 不要让心牢囚禁自己34
- 不要被过多的想法所累35
- 保持快乐心情37
- 平淡生活最洒脱39
- 淡看成败得失41
- 把暂时“多余”的东西收藏起来44

第三章 在失去中博取收获

- 舍欲而得乐49
- 舍得是一种领悟50
- 舍该舍之物得意外之喜51
- 知足的生活最快乐52
- 放下是一种心态55
- 要有宽广的胸怀58
- 舍之有道，取之有度61
- 人生的幸福便是放下64
- 贪心不足者自毁66
- 只不过是从头再来68

第四章 在放弃后赢得人生

- 放弃之后赢得的荣誉73
- 丢掉多余的东西74
- 下山的也是英雄75
- 改变的结尾77
- 舍小利，成大德79
- 使自己变得更强80
- 蜕变获得重生81
- 为失去而感恩83

<<得失>>

第五章 在逆境里学着成长

用心智的眼睛看待成败87

正视逆境88

挫折面前不要怕90

接受自己所失去的92

敢于面对失败94

由失败走向成功的关键96

钢玻璃杯的故事98

小锤捶动大铁球100

克尔的坚持101

下一次就是你102

瑞典的法国建筑104

大海里的船105

挣脱束缚106

点亮人生的希望108

别忽略了你自身的无限潜力109

第六章 做人要拿得起，放得下

不要为了迎合别人而活着115

要学会低调做人116

抱怨不如改变118

己所不欲，勿施于人122

善于与人合作123

做人不要太较真125

拿得起，更要放得下127

没有百分之百的公平130

别给别人使绊132

不必凡事都争个明白134

知己知彼不容易136

第七章 人生道理需要设计

找准人生的坐标141

选好人生路143

确定方向后就勇往直前144

选定最适合自己的舞台146

条条大路通罗马148

放下身份，路越走越宽150

学会规划自己的人生151

相信自己最优秀153

没有了缰绳的马154

一个年轻的诗歌爱好者155

抱怨命运的猎人158

最底层的一个起点159

超越缺陷，发展长处161

采访大法官162

第八章 完善自我，不让自己贬值

有一种成功叫坚强167

命运掌握在自己的手中169

你就是自己的上帝171

<<得失>>

找到属于你自己的位置172
坚持本色174
做你自己176
正确认识自己才能少走弯路178
保留独立意识179
别把自己放错位置180
热情铸就成功182
沉着冷静才能安度危机184
挖掘自己的长处185
从身边的小事做起187
给自己一个成功的平台189
自强不息才能拯救自己193
用自救摆脱厄运195
韬光养晦，等待时机197
自制力决定成败198
选择自己所爱200
给心灵空出一点空间203
天下第一关204
第九章 选择最适合自己的人生
适合的才是最好的209
带着坐标尺上路210
选择自己的生活211
自己的幸福212
总有适合你的路213
每个年龄都是最好的215
只和自己比216
能上架更要会下架218
悔恨后的选择219
简单就好220

章节摘录

版权页：我们应当把自己的喜欢当成一种享受，在工作中享受着那一份独有的娴静与清雅，享受着工作之后的成就感，享受着工作过程中的那一种满足，岁月如流，所以我们就要乐天知命，而不是因为不满足弄得干什么事都没有情调、提不起劲来，那样生活着就没有意义了。

把生活看淡一些，活出一种平常之心，那么人生就会很容易满足，当你满足了你的事业，满足了你的家庭，你就没有心思去和别人较真，和别人攀比了，这时你的心已被自己的这一份满足占满，满脑子都想着上班的事情，下班的甜蜜，天天乐在其中，这不是一种快乐又是什么？

生活中为了一点小事就大吵大闹，工作上因为一点失误就怕这怕那，到最后是离婚协议拿左手，离职通知拿右手，看着两手空空，何不大度一点满足生活，看到一些不顺眼的事就包容一下，看到错误就大度一点，认真改过，把自己放低一点，把别人抬高一点，也许你会拥有更多的快乐。

有一个公司经理，他对工作是兢兢业业，对家人是关怀备至，但就是有一点太过自私，看到一点不顺眼的事就会鸡蛋里挑骨头，要是有人小声抗议一下，他就会把此人严训一翻，然后再施以小惩，使得很多下属都不喜欢他，什么话都不对他说。

他回到家，虽然也帮妻子收拾点家务，但总是觉得这也不顺眼那也不顺眼，为此总是跟妻子吵架。

特别是妻子外出办事回来，他总是用一种不放心的口气质问妻子。

一次公司推行民主选才意见，公司里很多员工都写了“太差”两个字。

而他的妻子也因为受不了他这种疑神疑鬼的做法，提出与他离婚，他一下陷入了痛苦中，后来还是想不通自己做错了什么，对妻子关心，可是换来妻子的离婚，对工作敬业，却得到下岗待业的通知。

<<得失>>

媒体关注与评论

欲望越小，人生就越幸福。

——[俄]列夫·托尔斯泰只要你不计较得失，人生还有什么不能想法子克服的？ ——[美]海明威
求则得之，舍则失之，是求有益于得也，求在我者也。
求之有道，得之有命，是求无益于得也，求在外者也。
——[中]孟子

<<得失>>

编辑推荐

《得失:"双赢"是一种最好的竞争》：人生有得必有失，只有学会放弃，就能登上人生的巅峰，“双赢”才是最好的结局。
睿智而坦然放弃的时候，你的生命就得到了升华，你的人生就得到了跨越，人间的大得，这才是人生的“双赢”。

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>