

<<宽与窄的纠结>>

图书基本信息

书名：<<宽与窄的纠结>>

13位ISBN编号：9787550703049

10位ISBN编号：7550703043

出版时间：2012-1

出版时间：海天出版社

作者：惠子

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;宽与窄的纠结&gt;&gt;

## 前言

生活中我们都会遇到这样或者是那样的烦心事情，气量大的，或者可称为“雅量”，能容别人不能容之事的谦谦君子，也许就一笑置之，不屑理睬。

可偏偏有那么一些“榆木脑袋不开窍”的“俗人”，维护的就是这么一点做人的尊严，就是这么一点是非曲直，就是喜欢纠结一些个道理，还非要把事情的来龙去脉弄个清清楚楚水落石出才肯罢休。

结果，这一来二去的，就揪出了生活中许许多多很是不堪的小苦恼来了。

你为了把事情纠结弄清楚，你会把与这件事有相干的人也来一个“拔出萝卜带出泥”的追究，于是，因为你不是生活在“真空”里，社会关系的复杂性决定了你的周边环境是由众人聚拢而成，每个人只是这人群中的单个成分。

你的“问题”必定也会牵涉到周边人的利益，你将会以什么样的方式去与别人交往？

你将以什么样的心态去辨析彼此之间的关系？

难道你还会停留在简单的小学生同学交往关系里，并自认为这样的惯性是正常的人际关系？

你是否意识到有些东西是你的书本上没有告诉你的？

你的成功里面可能还夹带着你的某些“欠缺”，才会造成了你的某些“不完美的表现”？

你的视觉是不是也应该从一种全新的角度和理解开始重新认识现今的社会关系学，以便自己的思想和意识也随之跟上时尚的潮流。

《宽与窄的纠结》以“透过现象看本质”的方法，自成为“能解除你生活中的许多苦恼和烦心事情”的书。

书中列举了众多生活中可能会遇到的“棘手”问题，并教你如何面对和解决。

书中的观点和角度是客观而巧妙的，具有现代人所具有的智慧和“狡黠”，而这样的思辨力恰到好处地表现出对生活内涵的准确把握，才不显迂腐和陈旧。

这才是它真正“破解纠结”恰到好处的地方，也正是可供别人借鉴的亮点。

《宽与窄的纠结》所包含的事例和所有谈及的话题，无论是深度和广度上都比上一本《上与下的解密》略显进了一层；其寓意更加地深远，其意境和视角又再上升了一步。

这部以小品文形式表现的文集，涵盖了职业管理、社会伦理、人性道德、心理卫生等方面的知识和学科观点，同时还有生活百科小常识贯穿其中，使人读来倍觉轻松、幽默，富有哲理性，是提升自我，修炼自我的实用书籍。

## <<宽与窄的纠结>>

### 内容概要

一百个直面人性内心活动的复杂问题，一百个“巧妙化解”的“密匙”方法，为你排解生活中的烦恼，职场中的阻碍，纷繁人际关系的焦灼，导你走出烦恼密布而又思想枯竭的焦虑森林，化解你人生道路上所遭遇到的每一处山峰和险滩。

《宽与窄的纠结(小话题·大智慧)》的角度和化解问题的办法均与其他书的角度大相径庭，更加契合当今社会问题的本质，时尚而智慧，灵活而生动，是你职场生涯不得不看的“人生智慧宝典”。

《宽与窄的纠结(小话题·大智慧)》由惠子所著。

## <<宽与窄的纠结>>

### 书籍目录

#### 1 宽人窄己 为人篇

- 话题1 爱说爱笑爱唱是解愁的咒语
- 话题2 玩耍中含创意糊涂中藏智慧
- 话题3 由爱生恨易由恨生爱难
- 话题4 既然已经是情势所迫
- 话题5 让别人感受到你存在的好处
- 话题6 适当关心别人别滥用好心肠
- 话题7 用更加清晰的心境看世界
- 话题8 要懂得珍惜和满足
- 话题9 观念影响着决定和结果
- 话题10 为自己设定合理的短期发展目标

#### 2 宽众窄寡 滋养篇

- 话题1 要以感激来答谢恩惠
- 话题2 你无须回应所有的请求
- 话题3 用愤怒对付愤怒未必是上策
- 话题4 给力最好的删除最差的
- 话题5 只要做小小的改变
- 话题6 灾难不会预先提出警告
- 话题7 把后果都考虑清楚以后再开口
- 话题8 自己人就是最为可靠的吗
- 话题9 小心保护自己的弱点
- 话题10 事情越拖越久就越是麻烦

#### 3 宽心窄肚 养生篇

- 话题1 自我发掘自己内心的好处
- 话题2 尽量把自己的内心清空
- 话题3 只问耕耘不问收获
- 话题4 八字还没有一撇千万别说
- 话题5 想要报复狐狸是不可能的
- 话题6 不要跟动怒的人去讲理
- 话题7 明天就不是这么一回事了
- 话题8 要注意自己的疆界
- 话题9 你要懂得做好三个步骤
- 话题10 种什么瓜结什么果

#### 4 宽衣窄袖 君子篇

- 话题1 你正在做的就是你想做的事
- 话题2 给别人的东西就是自己想要的
- 话题3 承认错误并不一定就表示接受责难
- 话题4 一而再再而三的潜在含义
- 话题5 遭到攻击的时候最好用沉默来应对
- 话题6 要学会运用自己身边的一切
- 话题7 别在意讲出来的话
- 话题8 抓住把手别抓住刀锋
- 话题9 任何时候都不要忘记自己的家在哪里
- 话题10 夏天乘凉冬天烤火

#### 5 宽声窄调 学养篇

## <<宽与窄的纠结>>

话题1 学会扩大人际交往的圈子

话题2 “你认为我还有前途吗？”

话题3 让自己的生活注入更多的欢乐

话题4 有宽广的胸怀就有行事果断的勇气

话题5 养成宽容的好习惯

话题6 学会建立你的支持系统

话题7 追求完美的愿望是错的吗

话题8 遭遇意外的时候就是考验人的关键

话题9 宽容之心你有吗

话题10 爱心就是你的精神营养素

### 6 宽容窄罚 幸运篇

话题1 学会宽容地吸收挫折

话题2 有天道循环自然会有旱涝交替

话题3 学会主动些再主动一些

话题4 看紧自己的财富

话题5 是雄狮就不会把自己当绵羊

话题6 沉得住气你就会赢

话题7 事关权利与诽谤无关

话题8 选择正确的时机正确的地方

话题9 有苦有甜才有收获的快乐

话题10 当愿望与目标不一致的时候

### 7 宽友窄己 交友篇

话题1 学会换位思考的必要性

话题2 学会宽容感动与关爱

话题3 改变与更换不是一回事

话题4 看到问题更看到希望

话题5 接手总是要比重新开头容易

话题6 你会买有裂缝的鸡蛋吗？

话题7 问题等级制的巧妙运用

话题8 假如你预先做好准备意外就决不会发生

话题9 把曾经的不愉快全部忘掉

话题10 如果你离开了就什么事情都不会发生吗

### 8 宽思窄想 修行篇

话题1 假如池塘里面没有了水

话题2 不要只是顾及自己的感受

话题3 言语就是力量

话题4 沙漏即将要见底了

话题5 做自己痛恨的事是无法成功的

话题6 箍桶匠也要有制陶的手艺

话题7 希望愚人仅仅只是一个节日

话题8 不要做“杀鸡用牛刀”的事情

话题9 欲望是前进动力的催化剂

话题10 要提早吹响你人生道路的冲锋号角

### 9 宽衣窄带 自律篇

话题1 光明与黑暗并非对立

## <<宽与窄的纠结>>

- 话题2 你已经到了路的尽头
- 话题3 把自己放在最低的位置
- 话题4 让“泪流满面”帮助你宣泄
- 话题5 任何时候都要保持自己有足够的自信
- 话题6 要改改你做事一根筋的毛病了
- 话题7 “端正态度”不仅仅是纸上谈兵
- 话题8 选择“入世”还是“出世”
- 话题9 以不变应万变
- 话题10 职场就是你最好的成长环境

### 10 宽语窄话 谋事篇

- 话题1 自我找寻完美的自我
- 话题2 不要让最美好的从你的身边溜走
- 话题3 你不要让自己“蒙头大睡”
- 话题4 要懂得自知才能自胜
- 话题5 千里之行始于足下
- 话题6 “不争”其实就是不需要去争
- 话题7 你的退让并不就意味着你“柔弱”
- 话题8 道常无为而无不为
- 话题9 为人要处于别人之下
- 话题10 “自知之明”的真实启示

### 修身堂结语篇

## &lt;&lt;宽与窄的纠结&gt;&gt;

## 章节摘录

话题一 爱说爱笑爱唱是解愁的咒语 你是怎样一个人？

对不起，应该换一种问法：你是一个什么样性格的人？

你有没有发现自己生命财富不仅仅只是限于眼前的这些资源，你是否想过，语言、声音和其他形式的形象表达，通通都是你生命中最可宝贵的财富。

你会唱歌吧？

这就是财富。

你爱跳舞吧？

这更是你的财富了。

看看，你原来还不仅仅就只有原来的那些特点，你的财富远远要比你知道的要多得多。

这一下你已经变得很富有了，以往的你还不够了解你自己的时候，你的语言总是充满愤怒、冲突、争辩，这样只会使你的内心不断增加愁结，影响情绪；最终，你的身心灵都会受到伤害。

说、笑、唱、跳都是一些能够使人的身心灵得到开阖和抒发的情绪表现。

如果作为个人特质来看，人的个性特点更加明显，你的个性张扬，只要是不威胁到别人，就尽管去释放自己的心声，它能够把你内心的愁结全部打开。

密匙：不要让不快乐的情绪总是围绕着自己，要学会从纷繁的气氛中解脱出来，充分调动起你身体里的财富种子，要让它们在你内心发芽。

你要用自己的耐心和爱心培植这些种子，使它们健康地成长，让它们成为富有生机的营养养分。

它们除了能满足你的身体需要之外，最终还会成为你生命中的快乐源泉。

这些源泉就像无本的活水，源源不断地为你提供快乐与生机的能源，让你的心胸从此以后变得无比宽广，你的生命会充满生机，你的生活将充满新的希望，你终将成为生活中的乐观达人。

话题二 玩耍中含创意 糊涂中藏智慧 我们主观上认识的成功并非来自正在从事的工作，它有可能是你自身的某一项有特点的特长，也可能是你无意之中偶然做成功的一件事情。

我们赖以谋生的工作是枯燥乏味的，每一个人每天就像一部机器一样日复一日地做着重重重复的事情，只是在不同的人身上分别存在有差异变化而已。

我们每天都要在群体生活中面对各种各样的事情：今天可能是某某过生日，明天又是谁谁结婚，再有就是某人生子添丁。

我们就是在这样的情形之下日复一日，年复一年地走过来了。

在严肃单调和乏味的工作之中，只要你认认真真地做事，你会受到尊敬，但是，你不会听到喝彩。

你要是想激发自己的潜在能力，就要拿出准备用来玩游戏的那种状态，没有束缚，却有着无穷的想象力才行，也许还能够脱颖而出。

“玩出创意”这样的状态经常会在“糊涂”中藏着智慧的，相信会有“一刹那”的天机降临，也许会成就不一样的“灵感乍现”。

密匙：面对紧绷绷的工作节奏，不要显得太过“投入”，思想和神经过度地绷紧。

要让自己变得较为轻松，这样工作起来反而就会创意无限，人的大脑就是受不了压迫，整日里就像有个“紧箍咒”一样地戴着，换了是孙悟空那样的本领，也不一定能腾空十万八千里。

要放轻松身心，要像自己儿时一样地欢愉，像儿童时代那样不要有那么多的思想负担和压力。

也许在这样的情况下，你的智慧之门忽然会被豁然打开，灵感和创造力就会不期而遇地“登门造访”，你的幸运之门即将被打开。

话题三 由爱生恨易 由恨生爱难 “世界上从来没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨”。

这句经典的话已经被无数的电影电视和舞台剧等不同载体的文学艺术表现形式充分运用过了。

但是，这句话也常常会有被人们忽略的地方，就是它的后面还应该连着这样一句：“这是为什么？”

这句话被用作疑问句型的表达方式，特别富含哲理性。

你不要对“善意”有着过多的倚赖，你要知道，人与人之间的“情绪”惯性是会随时随地发生变化的。

。

<<宽与窄的纠结>>

## <<宽与窄的纠结>>

### 编辑推荐

惠子所著的《宽与窄的纠结(小话题·大智慧)》以“透过现象看本质”的方法，自成为“能解除你生活中的许多苦恼和烦心事情”的书。

书中列举了众多生活中可能会遇到的“棘手”问题，并教你如何面对和解决。

书中的观点和角度是客观而巧妙的，具有现代人所具有的智慧和“狡黠”，而这样的思辨力恰到好处地表现出对生活内涵的准确把握，才不显迂腐和陈旧。

这才是它真正“破解纠结”恰到好处的地方，也正是可供别人借鉴的亮点。

<<宽与窄的纠结>>

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>