

<<学会宽心>>

图书基本信息

书名：<<学会宽心>>

13位ISBN编号：9787563927081

10位ISBN编号：7563927085

出版时间：2011-5

出版时间：北京工业大学出版社

作者：郭宇君

页数：241

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>

<<学会宽心>>

前言

人生在世，求生、求钱、求权、求欢乐、求健康长寿……凡尘俗世，芸芸众生，有谁能无欲无愿？

又有谁能逃离了烦恼？

人生不如意十之八九，但还有一一二是满意。

因此，为了快乐、为了健康长寿，应学会常想一二，忘记八九。

现实中，宽心一些，健康就多一点；宽心一些，幸福就多一点；宽心一些，机会就多一点。

通过宽心，送走几分抱怨，就能留下一份平和。

人生在经历过春的希冀，夏的热忱，秋的失意，冬的沉寂之后，方悟出电视剧《刘老根》中的一句顺口溜：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。

”

<<学会宽心>>

内容概要

宽心，是一种精神；宽心，是一种领悟，宽心，是一种成熟；宽心，更是一种智慧，一种人生的境界。

<<学会宽心>>

书籍目录

第一章 人生路漫漫，心宽福自来——宽心是一种人生智慧

- 1.豁达的态度，宽松的生活
- 2.少愤怒指责，多理解宽容
- 3.有容人之量，能用人之才
- 4.人生是天平，完美是负重
- 5.淡泊人生，活出自己
- 6.宽恕别人，升华自我

第二章 凡事宽处想，心宽境自高——宽心是一种人生境界

- 1.学会原谅，大器成大事
- 2.志存高远，放低姿态
- 3.面对失败，不怨天尤人
- 4.菩提本无树，何处惹尘埃
- 5.修剪欲望，关上烦恼门

.....

第三章 看淡福与祸，胸襟自宽广——宽心是一种博大胸怀

第四章 宽心待别人，难处有人帮——宽心是一种交际方略

第五章 懂得取舍，生活无烦恼——宽心是一种生活态度

第六章 保持更深层，知足心常乐——宽心是一种幸福秘诀

第七章 遇事不计较，心理既是福——宽心是一种处世良谋

第八章 心中无杂念，身体自健康——宽心是一种养生之道

<<学会宽心>>

章节摘录

版权页：“采菊东篱下，悠然见南山”，陶渊明算得上是个淡泊者；“一箪食，一瓢饮”，凭着淡泊，颜回成了安贫乐道的千古典范。

淡泊是人生的一种坦然，坦然面对生命中的得失；淡泊是人生的一种豁达，豁达对待人生中的进退；淡泊是对生命的一种珍惜，珍惜眼前而不好高骛远。

淡泊可以使你真正地享受人生，让你在努力中体验欢乐，在淡泊中充实自己。

拥有淡泊的人是幸福的，淡泊使人心更加宁静，更加自由，没有羁绊。

淡泊使人不慕名利，远离喧嚣和纠缠，走向超越。

淡泊是在遭受挫折时仍有与花相悦的从容，淡泊是别人都忙于趋名逐利时自己仍然保持恬静。

淡泊是一种修养，一种气质，一种境界。

淡泊的人生是一种享受，守住一份简朴，不过于显山露水；淡泊可以使人认识生命的无常，时刻保持一种既不留恋过去，又不期待未来的心态，从而宠辱不惊，去留无意。

走过一程之后蓦然回首，你会发现，其实幸福离你只有一个转身的距离。

淡泊，不是不求进取，不是无所作为，不是没有追求，而是以一颗平静的心对待生活和人生，“不以物喜，不以己悲”。

淡泊，并非消极逃避，也非看破红尘，甘于沉沦。

淡泊是一种境界，要做到真正的淡泊，没有极大的勇气、决心和毅力是不可能做到的。

在生活中要有淡泊之心，不必为丢失了找不回来的东西所累，换句话说，千万不要把不愉快的心情堆积在心里。

让我们给心灵做个大扫除，把沉重的东西统统丢掉，轻装上阵，用轻松的心情去迎接每一天。

光阴似水流逝，我们无法留住，然而这个世界有太多的诱惑，人们又有太多的欲望无法满足而带来的痛苦。

要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，精神中必定不能缺少淡泊。

否则，不是活得太忧郁，就是活得太无聊。

<<学会宽心>>

编辑推荐

《学会宽心》：宽心，是一种精神；宽心，是一种领悟，宽心，是一种成熟；宽心，更是一种智慧，一种人生的境界。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。

——《日日是好日》无门慧开（宋）日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。

遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢。

少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜。

新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒。

常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈。

内孙外孙同样看，儿也心欢，女也心欢。

全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安。

早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观。

心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

——《宽心谣》

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>