

<<宽心与幸福的人生经营课>>

图书基本信息

书名：<<宽心与幸福的人生经营课>>

13位ISBN编号：9787563927340

10位ISBN编号：7563927344

出版时间：2011-6

出版时间：北京工业大学

作者：胡明媛

页数：258

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>

<<宽心与幸福的人生经营课>>

内容概要

本书讲述了：宽心就是用一颗宁静的心感受爱的力量，就是享受当下的幸福，打开《宽心与幸福的人生经营课》的那一刻，幸福的全部真相即刻显现！

由胡明媛编著的《宽心与幸福的人生经营课》针对读者在生活中经常产生的郁闷、纠结和压力，用睿智的语言、生动的故事，让读者感受到心宽的坦然，让读者拥有强大的内心，在生活、职场等各个领域放开心胸：笑对困难、善待他人、包容万物、珍惜当下……《宽心与幸福的人生经营课》将帮助读者学会拓宽自己的心胸，认清自己，完善自我，拥有属于自己的幸福人生。

<<宽心与幸福的人生经营课>>

书籍目录

第一章 放宽心，幸福正在进行时

豁达心宽福自来
没有突围不了的“心域”
别让烦恼绊住双脚
再苦也要笑一笑
不要将抱怨当做习惯
与其怨天尤人，不如静候时来运转
突破心的“鱼缸”，收获“大海”的广阔

第二章 幸福不是拥有得多，而是计较得少

不算小账，不计得失
谎言在左，幸福在右
活在当下
温饱无虑便是幸事
衡量生活，别用刻度太细的尺子
幸福更青睐懂得感恩的人
因活着而知足，因健康而幸福
生活毁于贪婪，幸福源自珍惜

第三章 生活不是童话，悦纳生活中的不公平

生命本身并没有残缺
不如意的生活才是正常的生活
尽管没有精美包装，生活仍然是份厚礼
看人生的角度由自己抉择
天鹅与鸭子的一线之隔
以主角的心态演绎人生
拭去心灵的浮躁

第四章 境随心转，随缘心自宽

团团转不如顺其自然
淡一点，好过点
一切从改变心态开始
丢掉无谓的固执
屈是一种气度，伸是一种魄力
心不乱，一切终会豁然开朗

第五章 做平常事，得异常福

平常心是可以练习的
琐事是生活的折射，平淡是生活的倒影
吃亏有时是福
心无杂念才能宠辱不惊
淡然面对得失，坦然接受成败

第六章 爱是幸福的代言人

亲情“不值一毫”，却胜于千金
时时行孝，及时行孝
爱情是艺术品，不是收藏品
时刻带着欣赏的眼光看待爱人
珍惜生命，因它不只属于你自己
用爱可以提取幸福

<<宽心与幸福的人生经营课>>

最珍贵的是此刻

第七章 谅己谅人，幸福才能长久

笑纳别人的优秀

宽容让摩擦去无踪

有时不妨装装糊涂

过去的让它过去

挑剔他人等于孤立自己

别让猜疑乱了你的心智

有时候，敌人比朋友更真诚

第八章 给人情多几分留白

利人者，人人利之

越想独善其身，越是进退两难

承认并挽回过失，会更受人欢迎

用一套标准对待他人和自己

学着信赖别人

信任是灵魂，交流是血肉

用真诚的桨划动友谊的船

第九章 路径窄处，留一步与人行

路留一步，味留三分

多一分宽容，少一个敌人

扔掉仇恨袋，重拾幸福篮

人生如棋局，不能没有对手

感谢对手，让我们的生活不倦怠

慈悲没有对手，宽容没有借口

心宽是福门，心狭是祸根

第十章 幸福无关贫富，钱财不是罪过

简单即福

幸福从未明码标价

放下手中的小算盘

钱用了，才是钱

不必用金钱装饰自己

留只眼睛看钱，留只眼睛看己

恰如其分地富有

第十一章 你能放下多少，幸福就有多少

不舍弃鲜花的绚丽，得不到果实的香甜

接受失去，学会放弃

放下才能拿起

人生就像救火，只能有选择地抢救一部分东西

放弃是一种生存的魄力

一拿一放间，成就幸福

第十二章 像恋爱一样去工作

工作并非苦役，尽情享受工作

把每一天的工作都当成代表作

化工作压力为奋斗的激情

不为薪水所累，不为职位所惑

你要储蓄的不仅是工资，还有资本

幸福有时与金钱无关

<<宽心与幸福的人生经营课>>

第十三章 人忙心不忙，幸福需要放慢脚步

不再忙、盲、茫

经营8小时内的幸福

休息为你赢得好状态

生活不怕“慢慢来”

生命在享受时光中提升品质

静心过滤浮躁，留守豁达

生活鼓励“开小差”

第十四章 活在当下，延长你的幸福

希望是主旋律，逆境只是插曲

每一天都是一个好日子

快乐只是一种选择

心态是一种神奇的力

肯埋头，才能抬得起头

没有宁静的心，到哪里都是流浪汉

珍视每一分钟，便多了一分美好

立足当下，才能发现未知的幸福

第十五章 生活要天然，生死需释然

幸福经不起从头再来

生是奋斗，死是休息

不要荒废人生的旅程

充实每个瞬间，就能无限延长生命

无法左右，不如顺其自然

<<宽心与幸福的人生经营课>>

章节摘录

一位德高望重的长老，在寺院的高墙边发现一把椅子，他知道有人借此越墙到寺院外。于是，长老搬走了椅子，在原地等候。

午夜，外出的小和尚爬上墙，再跳到“椅子”上，他觉得“椅子”不似先前硬，软软的甚至有点弹性。

落地后小和尚仔细一看，才发现椅子已经“变成了”长老，原来他跳在了长老的脊背上。

小和尚仓皇离去，事后，他诚惶诚恐地等候着长老的发落，但长老并没有这样做，甚至没提及这件事。

小和尚被长老的宽容感动，收住了心再没有去翻墙，每天刻苦修炼，若干年后，成为了寺院的长老。

真正的心宽，是具有宽广的胸怀，是包容清净也包容污秽，包容爱也包容恨，包容善良也包容邪恶。真正宽广的胸怀，要像广袤的苍穹，容纳群星也容纳尘埃；要像浩瀚的大海，容纳百川也容纳细流。在对待别人的批评时，及时压制住心中的怒火，既是一种心宽的表现，同时也能赢得别人的帮助。

汉斯在维也纳当了很多年教师，在第二次世界大战期间，他逃到了瑞典。

身无分文的他急需找份工作，因为他能说能写好几国语言，所以希望进一家出口公司谋一份秘书工作，但绝大多数公司都回绝了他。

还有一个人在写给汉斯的信上说：“你对我生意的了解完全错误。

你既蠢又笨，我根本不需要任何替我写信的秘书。

即使我需要，也不会请你，因为你甚至连瑞典文也写不好，信里全是错字。

”当汉斯看到这封信的时候，简直气得发疯。

那个瑞典人写信说他不懂瑞典文是什么意思？

那个瑞典人自己的信上就是错误百出。

汉斯当时就写了一封回信，目的是使那个人大发脾气。

后来，他停下来对自己说：“等一等，我怎么知道他说的不是对的？

也许我确实犯了很多我并不知道的错误。

如果是那样的话，那么我想要得到一份工作，就必须继续努力学习。

这个人可能帮了我一个大忙，我应该写封信给他，在信上感谢他一番。

”汉斯撕掉了他刚刚写完的那封骂人的信。

汉斯另外写了一封信说：“很感谢你不辞辛苦地写信告诉我我的错误。

对于我把贵公司的业务弄错的事我觉得非常抱歉，我之所以写信给你，是因为我向别人打听，而别人把你介绍给我，说你是这一行的领导人物。

我并不知道我的信上有很多文法上的错误，我觉得很惭愧，也很难过。

我现在打算更努力地去学习瑞典文，以改正我的错误，谢谢你帮助我走上改进之路。

”没过几天，汉斯收到了那个人的回信，他为汉斯提供了一份工作。

当我们将手中的鲜花送与别人时，自己已经闻到了鲜花的芳香；而当我们要把泥巴扔向其他人的时候，自己的手已经被污泥染脏。

不发怒、不暴躁、不患得患失、不受世俗牵绊、超然洒脱，才能达到高深的修持境界，获得真正的智慧。

紧紧抓住过去受到的伤害不放，只能给双方带来悲痛。

要认识到这一点，可能需要一定的时间。

乔治·赫伯特说：“不能宽容的人损坏了他自己必须去过的桥。

”宽容使给予者和接受者都受益。

当真正的宽容产生时，没有疮疤留下，没有伤害，没有复仇的念头，只有愈合。

宽容不仅能改变被宽容者的缺陷，还可以挖掘出宽容者身上的伟大之处，正如美国作家哈伯德所说：

“宽容和受宽容是难以言喻的快乐，是连神明都会为之羡慕的极大乐事。

”

<<宽心与幸福的人生经营课>>

编辑推荐

都市大忙人的人生幸福经营课，未来社会精英在的自我修炼幸福书。

以最从容的生活态度，以宽心的处世智慧，破解生活的密码，达到最幸福的境界。

活着就是一种幸福，活着就为了幸福！

心宽承载万物，成就万事为什么我们的内心会有挣扎和痛苦？

为什么我们总会感到压力、疲惫和对未来的无力？

为什么我们不信任彼此，在猜忌和争吵中度过我们的生活？

为什么我们总在和贫穷作斗争，精神却也越来越贫穷？

为什么我们会放弃我们以为永远不会放弃的梦想？

当前社会，又为什么有那么多人不幸福？

为什么人人都在追求幸福，但是感到幸福的人却这么少？

为什么幸福有重重密码，有那么多道门？

《宽心与幸福的人生经营课》为你揭晓幸福的真相——心宽福自来！

给每一个忙碌焦虑的现代人最诚恳的提醒：宽心即是幸福。

<<宽心与幸福的人生经营课>>

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>