

<<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>