

<<学会忘记>>

图书基本信息

书名：<<学会忘记>>

13位ISBN编号：9787563927609

10位ISBN编号：7563927603

出版时间：2011-7

出版时间：北京工业大学出版社

作者：夏新义

页数：242

字数：171000

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;学会忘记&gt;&gt;

## 前言

生活有时会强迫你咽下苦酒，让你饱尝酸甜苦辣，吃尽各种苦头。

要让内心平静、温和，你就应学会忘记。

沉湎于昨日的失意中，是脆弱的；迷失在痛苦的记忆里，是可悲的。

无法忘记过去的人，常常会连今天也失去。

人生不如意之事多如牛毛，只有学会忘记，放下负担，才会活得轻松、笑得明朗。

哲人有言：“放下是一种豁达，是一种从容，更是一种素养与境界。

”因此，人要学会忘记，学会放下，放下并不是失去，而是一种更高境界的获得。

生活需要你学会忘记，只有忘记，你才会站得更高，走得更远，才会看见人生独特的风景。

学会忘记、学会放下是一种人生境界。

忘记成功，放下包袱，你便能从零开始，迈开今天前进的步伐；忘记失败，放下奢想，你便能充满信心，勇敢地面对未来的挑战；忘记怨恨，放下计较，你便能摆脱报复的阴影，化干戈为玉帛，心平气和地善待他人；忘记痛苦，放下追问，你便能摆脱纠缠，让身心沉浸在悠闲无虑的宁静里；忘记给予，放下索取，你便能抛弃对回报的期待，变得宽容；忘记名利，放下功名，你便能知足常乐，活得更加潇洒。

一个人要想超越世俗，活得轻松自由，那么一定要学会忘记。

其实，在人生旅途中，忘记和放下很多东西之后，人们的生活和生存状态并不会受到很大的影响，比如说忘记和放下名利。

人们所追求的名传千古，只不过是身外之事。

与浩瀚的宇宙、无垠的世界相比，人的存在实在是太渺小了，而依附于人身上的名利更是微不足道，因此，任何功名都是可以忘记的，任何利禄更是可以放下的。

学会忘记是一种心态，更是一种对心灵自由的追求。

学会忘记吧，忘记名利的角逐，忘记利益的争夺，忘记失恋的痛楚，忘记屈辱与仇恨，忘记心中所有难言的负荷，让生命好好地享受一次从未有过的轻松与自在吧。

忘记，你会得到恬静与从容；忘记，你会显得乐观与豪爽；忘记，你会赢得尊敬与信赖；忘记，你会拥有完美的人生。

朋友们，读过这本书之后，让我们大家一起学会忘记吧！

忘记一切不开心，忘记所有的忧愁与痛苦，忘记应该忘记的人和事，每天保持一份好心情，让自己的生活永远充满欢笑和新鲜感，让自己的生命永远充满活力！

## <<学会忘记>>

### 内容概要

《学会忘记:天为无云始觉高》(作者夏新义)内容简介:学会忘记是一种心态,更是一种对心灵自由的追求。

学会忘记吧,忘记名利的角逐,忘记利益的争夺,忘记失恋的痛楚,忘记屈辱与仇恨,忘记心中所有难言的负荷,让生命好好地享受一次从未有过的轻松与自在吧。

忘记,你会得到恬静与从容;忘记。

你会显得乐观与豪爽;忘记,你会赢得尊敬与信赖;忘记,你会拥有完美的人生。

《学会忘记(天为无云始觉高)》分为忘记内心伤痛,修复完美心灵;忘记以往仇怨,与人握手言和等数章内容。

## &lt;&lt;学会忘记&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 忘记内心伤痛，修复完美心灵

1. 从伤痛的阴影中走出来
2. 磨难可以强化你的意志
3. 忘掉不幸，微笑面对人生
4. 乐观让你活得更精彩
5. 别总把悲伤的事放在心上
6. 学会忘记逝去的感情
7. 放下负担，轻松生活
8. 调整心态，从失意中站起来
9. 直面挫折，开始新的生活
10. 总有一颗星星会为你点亮
11. 忘却往事，生活更加美好
12. 走出过去阴影，勇敢面对生活
13. 放下过去，才能拥抱现在
14. 不为昨天埋单
15. 抛下忧虑，保持良好心态
16. 不为过去的错误而遗憾伤感
17. 丢弃烦恼，放下就是快乐
18. 不要用放大镜去看待痛苦

## 第二章 忘记以往仇怨，与人握手言和

1. 面对敌人，要放下仇恨
2. 原谅他人，生活更加美好
3. 往事如烟，让仇恨随风飘散
4. 放下怨恨，丢弃报复
5. 让敌人变成自己的贵人
6. 为了你自己原谅他们
7. 忘记过去，坦诚面对生活
8. 宽恕曾伤害自己的人
9. 选择宽容，才能释放自己
10. 宽恕者也能得到解脱
11. 学会包容你的仇人
12. 用宽容淡化仇恨
13. 别让仇恨蒙蔽了内心
14. 要有容人之量
15. 不计小过，终得良将
16. 加之不怒，猝然不惊
17. 忘记纠纷，和谐相处

## 第三章 忘记过去成绩，一切从零开始

1. 放下过去，从头再来
2. 看淡成败，宠辱不惊
3. 进退之道，人生之贵
4. 保持“归零”心态，面对美好未来
5. 典藏“空杯”心态，随时从零开始
6. 终点就是起点，追求永无止境
7. 过去的成绩不能代表现在

## <<学会忘记>>

8. 忘记过去, 展望未来

第四章 忘记所有名利, 学会从容做人

1. 放下名利, 感悟淡泊人生

2. 看淡物质财富, 笑对平常生活

3. 摒弃贪欲, 生活更坦然

4. 学会谦逊做人

5. 不要因追逐名利而迷失自我

6. 不争之人才能看清事实

7. 放下名利, 从容生活

8. 淡泊名利, 无私奉献

9. 从容面对身外之物

10. 不以得为喜, 勿以失为忧

11. 卸下包袱, 拥抱快乐

12. 淡泊名利是智者的选择

13. 失去物质的富有并不可怕

第五章 忘记曾经助人, 施恩不图回报

1. 赠人玫瑰, 手有余香,

2. 发扬雷锋精神, 助人不图回报

3. 帮助别人, 快乐自己

4. 给予是快乐的源泉

5. 好人总有好报

6. 用一颗感恩的心去对待别人

7. 帮助别人也是帮助自己

第六章 忘记琐碎小事, 目光关注大局

1. 别太在意小事, 不妨装装糊涂

2. 真心相爱, 又何必斤斤计较

3. 不必为小事生气

4. 别和小事无谓纠缠

5. 从大局着眼, 做好最坏的打算

6. 做人不能太较真儿

7. 别让斤斤计较夺走你的幸福

8. 走自己的路, 让别人说去吧

## &lt;&lt;学会忘记&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：他把画撕得粉碎，高声喊着：“我以为我报复了他，没想到反而报复到自己的头上来了！”面对曾经的伤害，选择宽恕和原谅，才是聪明人应该有的态度。

南非的民族英雄曼德拉，因为领导反对种族隔离政策的运动而入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛——罗本岛上，一关就是27年。

尽管当时曼德拉已经上了年纪，但是白人统治者依然像对待一般的年轻犯人一样，对他进行残酷的虐待。

罗本岛位于开普敦西北方向，岛上布满岩石，到处都是海豹和蛇及其他动物。

曼德拉被关在总集中营的一个“铁皮房”，白天打石头，将从采石场采的大石块碎成石料，有时他也会从冰冷的海水里捞取海带，或者做些采石灰之类的工作。

每天早上，他都要到采石场排队，然后被解开脚镣，下到很大的石灰石田地，用尖镐和铁锹挖掘石灰石。

因为曼德拉是要犯，专门的看守就有三人，他们对他的态度并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

但是，当1991年曼德拉出狱当选总统以后，他在总统就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。

总统就职仪式开始了，曼德拉起身致辞欢迎在场的来宾。

他先介绍了来自世界各国的政要，他说，今天能够接待这么多尊贵的客人，他感到非常荣幸，但最让他感到高兴的是，当初他被关在罗本岛监狱时，看守他的三名前狱方人员也能到场。

他邀请他们站起身，以便他能把他们介绍给大家认识。

<<学会忘记>>

媒体关注与评论

水因有月方知静，天为无云始觉高。  
独坐孤峰休更问，此时难著一丝毫。  
——宋·别峰宝印禅师

## <<学会忘记>>

### 编辑推荐

《学会忘记:天为无云始觉高》：学会忘记过去，拥抱美好未来。

学会忘记天为无云始觉高，既往得失皆归零，而今迈步从头越。

既往得失皆归零 而今迈步从头越我们应该学会忘记。

忘记过去的成败得失，以饱满的精神、愉快的心情、坦然的心境致力于今天的事业。

忘记内心伤痛，修复完美心灵 忘记以往仇怨。

与人握手言和忘记过去成绩，一切从零开始 忘记所有名利，学会从容做人忘记曾经助人，施恩不图回报 忘记琐碎小事，目光关注大局

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>