

<<想开了就是天堂>>

图书基本信息

书名：<<想开了就是天堂>>

13位ISBN编号：9787563932610

10位ISBN编号：7563932615

出版时间：2012-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：武庆新

页数：256

字数：260000

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>

## <<想开了就是天堂>>

### 前言

在生活中，你一定有过这样的日子：或者因昨天的失落而念念不忘、喋喋不休、耿耿于怀，或者因明天的美丽而意气风发、热血沸腾、斗志昂扬。

然而。

或许你没有觉察到，就在这些埋怨与幻想当中，就在这些追悔与兴奋当中，你遗忘了最宝贵也最容易失去的今天。

夸张地讲，人的一生不过有三天——昨天、今天、明天。

昨天是作废的票据，是过去的历史，是无法改变的。

不论昨天是多么美好、令人怀念，或是多么不堪、令人追悔，你都没有必要沉湎于过去当中。

对过去的怀念或追悔，只会徒增你的烦恼，进而干扰你当下该做的事。

“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。

”明天永远都不会来，因为来的时候已经又是今天了。

人生匆忙，太多的东西不在我们的掌握之中，昨天已成过去，明天也不一定是我们想象的样子，只有今天才是我们生命中最重要的一天，因为只有今天才是我们生命中唯一可以把握的一天，只有今天才是我们唯一可以用来超越的对手、超越自己的一天。

如果把生命比作一个括号，左半边是开始，右半边是终结。

我们要做的事情就是“填空”，用当下奋斗的脚步把括号里的空白填满，在不断追求梦想的过程中充实自己的人生。

旅行家说，人生如旅；演员说，人生如戏；歌唱家说，人生如歌；画家说。

人生如画；爱做梦的人说，人生如梦……其实人生就像是一座舞台、有欢笑、有泪水、有奋斗、有故事，这些欢笑、泪水、奋斗、故事正是我们生活的颜色和生命的光彩。

总结过去，把握未来，只为珍惜当下，活在当下。

## <<想开了就是天堂>>

### 内容概要

人生是一次无法抗拒的旅行。

在人生的旅程中，我们难免会遇到各种各样的问题和困难，但是只要我们想得开、活在当下，人生就会是另一番风景。

武庆新编著的《想开了就是天堂——活在当下的15堂人生宽心课》针对人生的发展和成长，从往事不必追忆、人生没有彩排、生活是面镜子、精彩在于过程、心态改变人生、信念照亮方向等诸多方面入手，详尽而细致地解读了活在当下的人生内涵。

我们希望《想开了就是天堂——活在当下的15堂人生宽心课》能帮您开启一个不一样的人生，为您点亮一段不平凡的旅程。

## <<想开了就是天堂>>

### 书籍目录

- 第一堂课 往事如烟不可留，追忆只会徒增伤悲  
记忆盛不下太多的往事，该忘记的要学会忘记  
我们可以欣赏过去，但不可以停留在过去  
将过去的一切留在身后，开始今天新的征程  
一味眷恋过去，会永远走不出思维的“小巷”  
覆水难收，后悔无用  
忘记不该记住的是一种福分  
过去只可作为经验和教训，不必完全重复  
放下不在行动，不在嘴上，而在心里
- 第二堂课 人生没有彩排，能把握的只有当下  
人生如戏，序幕拉开就不能再重来  
活在当下，全身心投入最好的事物  
昨天已过去，明天还未到，只有今天属于我们  
时光易逝，把握住当下就把握住了幸福  
幸福不是去追求还想要的，而是珍惜当下所拥有的  
唯有今天最宝贵  
把当下活得充实，生命便有了现实的意义  
不沉溺于过去，也不妄想未来  
人生的意义只能在“当下”寻找  
永远对当下说“是的”
- 第三堂课 生活是一面镜子，你对它笑它也会对你笑  
美好的世界存在于感恩之中  
帮别人开启一扇窗，自己也会看到更完整的天空-  
善待别人就是善待自己  
懂得感恩，人生将有无限快乐  
不要抱怨玫瑰有刺，要为荆棘中有玫瑰而感恩  
包容铺就多姿多彩的人生道路  
“胸有成竹”时相信自己，“迷茫怅然”时相信别人
- 第四堂课 人生是一次无法抗拒的旅行  
一个人追求的目标越高，他的才能发展得越快  
摆正自己的位置，才能走好自己的路  
人贵有理想，但更可贵的是为理想坚持不懈地奋斗  
梦想并不遥远，遥远的是没有计划的行动  
长期计划才是成功的“王道”  
希望总是美好的，但需要在当下一步一步地去实现  
当前进之路遇到障碍时，不妨尝试曲线前进
- 第五堂课 生命的精彩在于过程，而不仅仅是结果  
懂得享受过程，生活才会充实  
向着目标前进时，别忘了偶尔停步，欣赏路边的景色  
总盯着别人的优点，就享受不到自己的美好  
经营好自己的兴趣，使“我之所爱为我天职”  
永葆一颗年轻的心，在生活中寻找乐趣  
无论做什么事情，首先要去做  
面对失败，找借口不如找方法
- 第六堂课 心态对了，状态就对了

## <<想开了就是天堂>>

不一样的心态造就不一样的人生  
选择决定成败，心态改变人生  
人生难免会遇到苦难，与其悲观抱怨不如积极面对  
不要“预支”明天的烦恼  
我们做不到完美，但可以向完美更进一步  
换一种思维方式，从“山穷水尽”到“柳暗花明”  
用阳光的心态享受现在的时光，人生会更精彩  
唯有肯定自己，人生才会精彩  
拒绝自卑，别让生活将你遗忘

第七堂课 一切都可以变，除了信念  
信念就像内心的一盏灯，照亮我们的灵魂  
不仅要敢于梦想，更要敢于跟着梦想走  
不要惧怕前进路上的风雨，它们只是一道风景  
有“方向感”的信念，让我们的想法充满力量  
实现梦想，先要认识自己  
追随梦想，也就是追随奇迹  
追随梦想，首先要看清楚自己前进的方向

第八堂课 人生需要磨炼才能成为真正的强者  
浮沉若茶，生命只有遭遇挫折才能沉淀下人生的幽香  
生活的魅力在于克服艰难与困苦  
逆境是上天赐予的礼物，要学会微笑着接受这份恩赐  
生命只有在逆境中才能迸发出奇迹的火花  
人生最大的困难是战胜自己  
世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人  
只有经得起逆境考验的人，才能成为真正的强者  
相信自己，一定可以战胜挫折

第九堂课 忍耐寂寞是一种心智修炼  
孤独也可以是一种快乐，要学会享受  
自己就是一个奇妙的世界，在独处中领略自己的风采  
孤独与寂寞也是一种美，要学会欣赏  
独处，寂寞中有一种充实  
懂得了寂寞，便能从容地面对阳光  
友谊是人生不可缺少的，即使独行也要找到真挚的友谊

第十堂课 淡定的人生经得起似水流年  
顺境的时候学会珍惜人生，逆境的时候学会坚强挺立  
用一颗平常心对待生活，才能领悟生活的真谛  
知足才能常乐，知足才能常安  
忍一时风平浪静，退一步海阔天空  
欲望是一柄双刃剑，一定要驾驭好它  
完美只在理想中，我们需要一颗平常心  
按照自己喜欢的方式去生活才会得到真正的快乐  
学会放弃，才能卸下人生的种种包袱轻装上阵

第十一堂课 化繁为简是一种“不简单”的境界  
快乐源于“简单生活”  
在简单的生活中学会简单的快乐才是真正的幸福  
生活其实很简单，平淡而真实最美丽  
简约并不意味着退步，而是化繁为简

<<想开了就是天堂>>

微笑面对生活，生活将赋予你绚丽的人生

放慢节奏从容生活，创造健康的人生

适可而止，才能描绘出人生最美的画图

第十二堂课 是非无处不在，把心放宽才能快乐

把心放宽了，痛苦就少了

宽恕别人，也是让自己的心灵获得自由

凡事一笑而过，心情自然开朗

做自己应该做的，别为小事而纠结

只有原谅才能抚平你心中的伤痕

仇恨只会换来仇恨，只有宽容才能换来宽容

第十三堂课 很多痛苦皆因太过计较，凡事不必在意太多

计较的越多，失去的就会越多

对生活中的小烦恼要多包容少较真

计较太多受累的只能是自己

与人相处多体谅少计较，才会受到别人的欢迎

凡事不必非争个是非曲直，重要的是自己心里明白

胜利只属于做得最好的人，而不是争得最凶的人

遇事多体谅他人，才能让自身心平气和

第十四堂课 人生是自己的，不要活在别人的标准里

过分在意别人的看法只会扰乱自己的分寸

活出自己的风格，让别人去议论吧

与其抱怨世界，不如改变自己

做好自己，别在意别人的诋毁和诽谤

自己的风光别人并不看重，别太把自己当回事儿

第十五堂课 人生如处荆棘中，不动则不伤

在是非面前保持沉默是最好的方法

与其高声呼叫证明自己，不如默默流淌任人敬仰

即使取得成绩，也要知道优秀的人并不只有你

远离是非，内心才能清静

在困境面前，你最需要的是冷静的头脑

心静才能把事做透

<<想开了就是天堂>>

章节摘录

## <<想开了就是天堂>>

### 编辑推荐

《想开了就是天堂:活在当下的15堂人生宽心课》结构严谨，内容新颖，图文并茂，注重理论阐述与实践操作的结合、艺术创意与表现技法的结合，有较强的科学性、实用性和操作性。

<<想开了就是天堂>>

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>