

<<给心灵种一棵忘忧草>>

图书基本信息

书名：<<给心灵种一棵忘忧草>>

13位ISBN编号：9787563932795

10位ISBN编号：7563932798

出版时间：2012-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：白智慧

页数：261

字数：256000

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>

## <<给心灵种一棵忘忧草>>

### 前言

一个人的生活是否快乐，不在于外表的美丑，也不在于生活的贫富，而在于心态的好坏。

天有阴晴，人有善恶，自然界有很多事物都不是人力可以改变的。

当我们能改造世界、不能改变别人的时候，我们能改变的只有自己的心态和对待世界及周边人的处世哲学。

在漫长的人生旅途中，我们会结识许许多多的人，会经历许许多多的事。

其中有无法言语的感动，有发自内心的感激，也有不可避免的艰难困苦和委屈无奈，但无论遇见什么，我们都应该学会忘记忧愁，快乐面对生活。

淡忘受伤的感情，拒绝悲观消沉，懂得宽慰自己，不沉湎于过去，不让昨天的悲伤影响现在的生活，珍惜所拥有的一切，若能把握当下，就能活出生命的精彩。

淡忘人生的不幸与挫折，不向困难和厄运低头，懂得宽慰自己，只要顽强地活着，就能拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日。

淡忘对名利的追逐，不患得患失，懂得宽慰自己，才不会被名缰利锁羁绊，才不会被纷争算计困扰。

即使无钱无势，也能生活得潇洒自在。

淡忘生活的羁绊，不抱怨世道不公，懂得宽慰自己，“不以物喜。

不以己悲”，用一颗平常心来看待世界，才能做到无论结果如何，都可以“仰不愧于天，俯不忤于人”。

给心灵种一棵忘忧草，忘掉一切不愉快，你就会发现，每天的阳光都是明媚的，每日的空气都是清新的。

## <<给心灵种一棵忘忧草>>

### 内容概要

白智慧编著的《给心灵种一棵忘忧草--活在当下的智慧》讲述了：在漫长的人生旅途中，我们会结识许许多多的人，会经历许许多多的事。

其中有无法言语的感动，有发自内心的感激，也有不可避免的艰难困苦和委屈无奈，但无论遇见什么，我们都应该学会忘记忧愁，快乐面对生活。

《给心灵种一棵忘忧草--活在当下的智慧》是一本真正让你忘忧的快乐智慧书。

## <<给心灵种一棵忘忧草>>

### 书籍目录

- 第一章 学会淡忘，才懂得解脱自己  
忘记曾经的失败，认真过好每一天  
要想走出回忆，必须学会迎接新生活  
曾经的辉煌只代表过去，未来还需要努力争取  
走自己的路，别在意别人的议论  
从过去的梦里出来，坦然面对今天的太阳  
舍得虚名，才能得到内心的愉悦  
重提另一半的过去，只会给彼此带来伤害  
忘记昨天的烦恼，才能看到今天的美好
- 第二章 爱走了，还有下一场花开  
往事只是一道风景，过去就不要再返回  
伤害能让你不断地成熟，要感谢伤害你的人  
受到伤害后，才能体会到真正感情的存在  
当爱情不能挽留时，就从容地放手  
背叛未必是情感生活的终结  
爱情的美丽不是誓言和承诺，而是包容和理解  
既然无法挽回，就潇洒地放手
- 第三章 耐得住寂寞，才会有无忧的人生  
只要内心充实，寂寞也是一种享受  
寂寞的环境，并不影响“把酒吟诗”的快意  
生命是一首承载寂寞的乐章  
寂寞不是逃避现实，而是闭关修炼  
生活中每一次升华，都是在寂寞之后才完成  
寂寞的深处，往往是极致的美好  
寂寞是让身心得到休息的最佳场所  
安心于坐在“冷板凳”上欣赏人生的风景  
没有了喧嚣，心灵就会回归纯真
- 第四章 没有过不去的事，只有过不去的心  
快乐的秘诀是零负担，别给生活太大的压力  
把不幸当成新的起点，成功就会越来越近  
追悔过去，只能失掉现在和未来  
忘记不如意的事，才能轻松快乐地生活  
生命没有绝境，真正的绝境是信念的绝境  
痛苦和磨难是人生的必修课，不要对它抱怨  
随时给自己疲惫的心情以掌声，激励自己前进  
无论遇到什么困难，都要对自己有信心  
简单就是快乐，别让复杂的心灵给你增添烦恼
- 第五章 放过自己也是一种放生  
别为自己毫无用处的忧愁忏悔  
宽恕自己的贪婪，才能拥有一份快乐的心情  
看轻自己时，就应向自己道歉  
在错误中学习，而不是在错误中自责  
对于小差错，不必指责自己  
成功路上不可能一帆风顺，别因小波折责备自己
- 第六章 视工作为乐趣，人生就是天堂

## <<给心灵种一棵忘忧草>>

没有人天生注定会失败，要相信自己的优势  
是金子总会发光的，别为失败而悲伤感慨  
给竞争对手一个微笑，对手也会还你一个微笑  
工作中难免会有失误，别对自己太苛刻  
对责任大包大揽，很可能成为替罪羊  
薪水多少只是眼前得失  
工作只求尽力，不要为做不到尽善尽美而遗憾  
跳槽并不只代表浮躁，也是一个飞跃  
求职碰壁不过是好事多磨，不必为此而悲戚流泪

第七章 有信念，苦乐只在一念间  
拥有一颗希望的心，就能拥抱灿烂的明天  
不经历风雨，哪能见彩虹  
面对失意时，把心态放得平和一些  
相信自己能够成功，成功往往也会相信你  
遭遇困厄时，正视困难才是最佳的选择  
没有执着的信念，就没有成功的人生  
跌倒后爬起来重新开始，继续努力  
经历过磨难之后再站起来，会变得更加强大  
面对残酷命运，既然无法改变就笑脸相迎  
一个人没有了希望，永远也站不起来

第八章 不必苛求完美，知足才能常乐  
安心享受自己所拥有的一切，不要去与别人攀比  
背着“完美”的包袱走路，永远都很辛苦  
做金钱的主人，才能对人生知足  
学会自我欣赏，才能真正懂得满足  
欲望不切实际，就等于给自己添麻烦  
刻意追求完美，只会让自己陷于纠结而不能自拔  
为了完美而丢失原本拥有的幸福是最痛苦的  
对当下的一切感到知足，才能享受生活的快乐  
人生最可怕的不是物质的贫穷，而是心灵的贫穷  
以别人为标准，永远都处于不满足状态

第九章 无名利的羁绊，人生自不会迷失方向  
抛却功名利禄的羁绊，内心才会得到释放  
真正的幸福在于心情的愉悦，而不是拥有金钱的多少  
过度追求金钱，就会变成金钱的奴隶  
一味追求金钱，只会让你生活在烦躁、痛苦中  
一切顺其自然，不必奢求太多  
不要追求那些遥不可及的东西  
快乐是一种心情，不是由财富所控制的  
舍弃功名利禄的争夺，享受快乐宁静的生活  
利欲熏心，只能害人害己  
抛开名利追逐，心情将会更舒畅  
金钱只是满足生活的一个工具而已，别把它看得太重

第十章 有包容的心态。

何忧没朋友  
善待朋友，消除自己内心的苦闷  
宽恕朋友对自己的伤害，化解一段不愉快的幽怨

## <<给心灵种一棵忘忧草>>

包容朋友的错误，才能将不愉快抛在脑后  
用一颗包容的心面对朋友之间的小纠纷  
给朋友留足面子，为自己赢来一份友谊  
朋友之间再熟悉，也要注意对方的感受  
选择让路，心灵就不会被世俗所羁绊  
忘却朋友间的小摩擦，换来一份真诚的友谊  
朋友不可能有求必应，别太勉强他的意志

### 第十一章 学会从负面情绪中挣脱出来

从自卑的阴影中走出，还自己一个阳光心态  
宽容别人，就是善待自己  
控制自己的情绪，别让敏感淹没你的心灵  
不要为一时的失利而失去信心  
别在乎别人的嘲笑讥讽，让流言蜚语不攻自破  
放下忧心的担子，凡事多往好处想  
找到负面情绪的引爆点  
愤怒的人往往在丧失理智中打败自己  
脾气发多了，伤害最多的是自己

### 第十二章 如果错过了太阳，千万别再错过星星

没有好心态，就没有好机遇  
困难面前静静地等待，就会迎来第二次崛起的机遇  
起点低并不能代表到达终点的节奏慢  
机会无时无刻不在，没有机会只是失败者的借口  
把心放宽，机遇会自然而然  
处于低谷时不要抱怨，而是要积极寻找走出困境的机会  
大胆尝试，就会有新的机会  
在困难的时候坚持下去，就一定能够抓住机遇

### 第十三章 生气是拿别人的错误惩罚自己

一句简单的认输，可以避免无谓的争执  
即使高人一等，也不可随意发脾气  
把气愤之事看得淡些，就不会动怒了  
口头上占尽上风，只会让怨恨扎根于心  
有理不在声高，即使占理也要沉住气  
懂得宽容，才能远离争吵  
争论前心里默念“123”，让情绪暂且回落  
与他人争论只会平添彼此内心的怨恨

<<给心灵种一棵忘忧草>>

章节摘录

<<给心灵种一棵忘忧草>>

编辑推荐

《给心灵种一棵忘忧草:活在当下的智慧》是一本真正让你忘忧的快乐智慧书。



<<给心灵种一棵忘忧草>>

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>