

<<走过人生峰与谷>>

图书基本信息

书名：<<走过人生峰与谷>>

13位ISBN编号：9787564032142

10位ISBN编号：7564032146

出版时间：2010-7

出版时间：北京理工大学出版社

作者：肖悦

页数：260

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>

## <<走过人生峰与谷>>

### 前言

季羨林先生在《自述：我这一生》中有这样一段话：“走运时，要想到倒霉，不要得意得过了头；倒霉时，要想到走运，不必垂头丧气。

心态始终保持平衡，情绪始终保持稳定，此亦长寿之道。

” 高峰和低谷，表面上看起来好像是两个绝对对立的概念。

世人都想站在高峰，谁都不想处于低谷之中。

且不说高峰和低谷都是我们人生必然的经历，无法逃脱，事实上，这两者之间是有密切联系的，它们互相依存，互为因果。

早在两千多年前，老子就已经道出了福与祸之间的转换关系：“祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏，孰知其极？

其无正。

”老子所说的“福”就是人生中的高峰，所说的“祸”也就是人生中的低谷。

明白这其中的辩证关系，我们大可不必为祸而极忧，为福而极喜，无论什么时候，都应保持头脑清醒，在顺境的时候懂得居安思危，在逆境的时候也不要气馁。

有时，那些看似是福的事情于我们而言也许并非好事。

就如温水煮青蛙的故事一般，一直处于安乐的状态，反而可能倒大霉。

芬兰国家公园应广大市民的要求，放飞了一只在笼子里关了4年的秃鹰。

事过三日，当那些爱鸟者们还在对自己的善举津津乐道时，一位游客在距公园不远处的一片小树林里发现了这只秃鹰的尸体。

那些爱鸟者顿时群情激奋，纷纷发表言论，抗议猎鸟者缺乏人道。

但解剖后人们惊诧地发现，秃鹰竟然是死于饥饿。

秃鹰本来是一种十分凶悍的鸟，甚至可与美洲豹争食。

然而它由于在笼子里关得太久，远离天敌，结果失去了生存的能力。

## <<走过人生峰与谷>>

### 内容概要

每个人都会遭遇高峰和低谷，这是人生的常态。  
生活的快乐，交织于人生的波折起伏变化之中，而不是一成不变。  
一成不变的生活会让人厌倦，而峰与谷的交错，让我们的生活变得多姿多彩。

## <<走过人生峰与谷>>

### 书籍目录

#### 第一章 福兮祸之伏，祸兮福之倚

日月有轮回，潮汐有涨落  
承受越多祸事，越要感谢命运  
得未必是好事，失也未必是坏事  
失之东隅，收之桑榆  
苦难是你最好的情人  
福祸相依，世事本无常  
顺境中有阴影，逆境中存光亮  
优势可能是负担，劣势也可能是转折  
感谢人生的给氧器——苦难  
敢于尝试才有赢的希望  
尘埃中见花朵，苦难中存希望

#### 第二章 顺境气不骄，逆境志不堕

贵而不显，不恃宠而骄  
不要被一时的成功冲昏了头脑  
低头也是一种能力  
低谷从来不是自卑的理由  
失意之时不抱怨，得意之时不骄狂  
大悲不绝望，大喜不癫狂  
在逆境中喜乐，在顺境中感恩  
自己发光，不要向别人借火  
倒下了，爬起来再哭  
成功在于多坚持一会儿  
面对困境，与其逃避不如面对

#### 第三章 随遇而安，随缘而行

改变能改变的，接受不能改变的  
接受不完美，必是随缘之人  
尽人事，听天命  
永远不要绝望，既来之则安之  
随性而择，随遇而安  
日月经天纬地，生命似水流年  
缘来是福，缘去也是福  
无法改变世界时，不妨改变自己  
为自己活着，才会感觉轻松  
不必苛求自己一切都做到最好  
不为时间遗憾，学会随遇而安  
接受现实，加倍努力

#### 第四章 常虑忧患，低调敛锋芒

低调处事，远离雷池  
谨小慎微，时时如履薄冰  
求缺惜福，生时不忘地狱  
谨慎处世，不授人以柄

## <<走过人生峰与谷>>

不再前进时，就是后退  
居安思危，规避潜在的风险  
身处高位，更要理会小事  
能不伤人时，就不要伤人  
为人谦逊，闻过则喜  
无论成就多大，都应多学习

### 第五章 卸下名利的负荷，止住贪欲的角逐

名利即火坑，贪欲为苦海  
人因贪婪而贫穷，因满足而富足  
永不知足是一种病态  
迷恋金钱的人会给魔鬼卖力  
淡泊名利，时时做上岸的打算  
知足乃是最大的智慧  
不要迷失于追求中  
贪婪而不可自拔会招致灾祸  
为人莫自夸，不必在乎那些虚名  
名利会增加我们做错事的可能  
好高骛远的人常两手空空

### 第六章 放弃即淘汰，失去为获得

让放弃变得美丽，让失去变得可爱  
放弃是为了更好地获得  
迎着阳光，才能背对阴影  
不“舍”不“得”，不得不“舍”  
相濡以沫，不如相忘于江湖  
有些事不值得我们费神  
失恋的折磨会让你走得更远  
放出一些权力，给自己留点时间  
在坠落过程中学会飞翔  
勇敢地丢掉鸡肋  
无私的人最终得到的往往更多  
丢掉那些不切实际的幻想

### 第七章 与其预支痛苦，不如透支快乐

有些日子不值得咀嚼  
世上的烦恼，多半是庸人自扰  
穷人最怕带上“穷心态”  
不要多想，没有人会故意针对你  
纠结于痛苦，不如沉迷于追逐  
不要认命，更不要对人生失望  
不要把快乐的钥匙放在别人手中  
把握今天的人才会觉得快乐  
忘却已经过去的仇恨  
害怕冒险其实是最大的冒险  
不必盲目地羡慕别人

## <<走过人生峰与谷>>

### 第八章 得势常思己过，失意不论人非

狭路相逢宜回身，往来都是暂时人  
得意时适当地拉别人一把  
得势时不计前嫌，冤家宜解不宜结  
摆脱抱怨这个顽固的敌人  
有些事不必太较真儿  
上坡时别忘了给下坡留退路  
宽容他人就是宽容自己  
抱怨是他人眼中的沙子  
不为错过而怨天尤人  
抱怨时，幸福已经转身  
不要嫉妒别人的成功  
不要因失意而垂头丧气

### 第九章 位高善激流勇退，位低宜苟已修身

.....

## <<走过人生峰与谷>>

### 章节摘录

版权页：为什么有的人在处世时进退自如，而有的人却很被动，时常陷入进退维谷的境地，其中的原因可能有很多，但却一定和他们不会做人有关系，尤其是抓住把柄就不给别人留余地。

俗话说“过头饭不能吃，过头话不能讲”，无论做什么事，尤其是待人，都不要把事做绝，以免生出变故时砸到自己的脚。

切不可讲“狭路相逢勇者胜”，应待人和气一些，不要在胜的同时让自己没有了回旋的余地。

无论我们处于何等的高位，都应秉着“和为贵，人为善”的思想面对人和事，就像《菜根谭》中说的：“路径窄处，留一步与人行；滋味浓时，减三分让人尝。

此是涉世一极安乐法。

”不要把人逼到死胡同去，也不必毫不留情地打击别人，正所谓“狭路相逢宜回身，往来都是暂时人”，为小事弄得大家都不愉快就没有必要了，况且，说不定哪一天，你与别人还是要共事的，留个人情终归是好事。

人情的投资其实是一笔很大的财富，因为它是一本万利的。

秦朝时的荆轲刺秦王，荆轲甘愿赴死，原因何在？

因为太子丹给了他“人情”；《红楼梦》里，贾雨村所拿的护官图其实也是人情图；著名的红顶商人胡雪岩的发迹秘诀是：“人情账”远大于还“钱财账”；《水浒传》里为什么宋江无才却坐上头把交椅？

是因为他懂得利用“人情”……很多历史都告诉我们，“人情”是不能小觑的。

我们的国家是个讲究人情的国家，适时给别人留个出口，也是为自己着想，有道是：“晴天留人情，雨天好借伞”，谁也不敢肯定什么时候自己会遇上雨天，所以多留些人情，总是不会错的。

<<走过人生峰与谷>>

媒体关注与评论

涵容以待人，恬淡以处世。  
——弘一法师李叔同



<<走过人生峰与谷>>

编辑推荐

<<走过人生峰与谷>>

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>