

<<放下>>

图书基本信息

书名：<<放下>>

13位ISBN编号：9787564061418

10位ISBN编号：7564061413

出版时间：2012-9

出版时间：北京理工大学出版社

作者：金圣荣

页数：224

字数：218000

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>

## <<放下>>

### 内容概要

本书通过贴近生活的事例和人生哲理来告诉读者，无论在工作还是生活中要具有舍弃的精神，真正做到在一些事情上懂得放下，并审时度势的做出正确选择。  
想要抛弃烦恼并收获更多的幸福一定要懂得“有舍才有得”的道理。

<<放下>>

## 作者简介

金圣荣，社科心理图书作家，2011年先后出版过《FBI读心术——美国联邦警察的超级心理密码》、《FBI攻心术——美国联邦警察的超级心理战术》、《FBI心理操控术：美国联邦警察的超级心理策略》、《CIA读心术——美国中情局决胜全球的秘密武器》、《FBI沟通术——美国联邦警察的超级人际沟通策略》、《FBI气场修习术——美国联邦警察独有的秘密气场能量手册》等著作，位居同类图书榜首。

其中《FBI读心术》更是成为连续成为2011年4-9月全国心理图书类畅销榜第一名。随后出版的《FBI攻心术》也位居心理图书类畅销榜前十名。

## &lt;&lt;放下&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 拿得起，放得下

## ——善于放下者高明

1. 舍弃一棵树，赢得整片森林
2. 做好人生的加减法
3. 摒弃负面心态，选择快乐人生
4. 放下即是一种拥有
5. 放得下是人生的一种境界
6. 倒出鞋里的沙子，让人生之路走得更远
7. 有舍才有得，放弃往往是成功的开始
8. 放眼未来，做深谋远虑之人
9. 千万不要做无谓的坚持

## 第二章 退一步，海阔天空

## ——量力而行，伺机而动

1. 意气用事，如纸老虎般不堪一击
2. 留得青山在，不怕没柴烧，保存实力才是硬道理
3. 切莫太执著，舍得有道
4. 及时转变心态，成功同样属于你
5. 懂得适时放弃，把握新的机会
6. 把握机遇，有效放弃是改变命运的关键所在
7. 放弃是有效生存的不二法门
8. 舍弃是一种失去，更是一种美丽
9. 知足，则会离成功更近一些
10. 不计得失，人情换来更高回报

## 第三章 会选择，勿迷茫

## ——选择是一种技巧，更是一种境界

1. 有效选择方能成事
2. 成败只在选择与放弃一念之间
3. 坚持与有效选择是成功的关键
4. 正确选择，方能赢得不平凡的人生
5. 持之以恒，为自己铺就成功的道路
6. 适时放松也是一种有效的进取方式
7. 选择是一种人生哲学，更是一种人生境界
8. “狗熊掰棒子”的启发——凡事要有所选择

## 第四章 装糊涂，会吃亏

## ——大智若愚，难得糊涂

1. 隐其锋芒，难得糊涂
2. 有时吃亏也是福
3. 放低姿态，方能把握命运
4. 小糊涂中的大智慧
5. 做一个聪明得让人不以为聪明的人
6. “难得糊涂”是一种大智慧
7. 权衡得失，有所不为才能有所为
8. 睁一只眼、闭一只眼的聪明糊涂学
9. 糊涂是精明人的一种最高修养
10. 该聪明时要聪明，该糊涂时要糊涂

## <<放下>>

11. 傻人以糊涂之态“傻”出常人之福

第五章 有勇气，敢放下

——勇于取舍的大智慧

1. 下定决心，将阻碍置之度外
2. 勇于取舍你才会成为真英雄
3. 放下是智者的最佳表现
4. 敢于创新，要有“吃螃蟹”的勇气
5. 以退为进才是放弃中的大智慧
6. 放下欲望，人生自会幸福
7. 与其抱残守缺，不如断然放下
8. 从容镇静、修身养性为圣者
9. 放下，释怀，才能获得快乐

第六章 勿烦恼，养身心

——放下一处烦恼，收获一片清凉

1. 世上本无事，庸人自扰之
2. 放下是修身养性的最高境界
3. 舍去烦恼，把怨恨留在身后
4. 放下即得快乐——愈放下愈快乐
5. 心无挂碍，时时给心灵洗个澡
6. 别让烦恼成为致命的毒药
7. 选择放下烦恼，才能轻松上路
8. 放下“宠儿”心态，重获精彩人生
9. 人生要拥有一颗真正的平常心
10. 放下万恶之心，方能豁达大度

第七章 不贪婪，勿私欲

——吃亏是福，贪婪是祸

1. 放下贪念才是人生大智慧
2. 人的贪求越多，离幸福之路就越远
3. 将自私转化为无私，你会收获更多
4. 不要因为深重的欲望而迷失自己
5. 淡泊名利，幸福无处不在
6. 苦难并非代表着绝望
7. 锁不住心中的欲望，人就会无穷贪婪
8. 宽恕他人，就是宽恕自己
9. 放下嫉妒，充分享受生活的快乐

第八章 懂真爱，要放手

——最浪漫的回忆叫放弃

1. 爱的最高境界是放弃
2. 懂得真爱，也要懂得放下
3. 面对爱情要拿得起放得下
4. 放下旧观念，才能找到真爱情
5. 把痛苦留给自己，把幸福留给爱人
6. 取舍有道，学会经营自己的幸福婚姻
7. 在财富面前，爱情中的你做何选择
8. 你幸福，所以我快乐
9. 勇于舍弃，爱情才会更完美

<<放下>>

### 编辑推荐

幸福是每一个人都想要得到的东西，但是不少人花费毕生精力，也没有触碰到幸福的衣角。由于人们看问题的角度不同，所以关于幸福的定义在每个人眼中也是不一样的。有的人认为拥有财富就是幸福，有的人认为情感最为重要.....圣严法师编著的《放下》通过贴近生活的事例和人生哲理来告诉读者，无论在工作还是生活中都要具有舍弃的精神，真正做到在一些事情上懂得“放下”，并审时度势地做出正确选择。

<<放下>>

#### 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>