

<<学会选择懂得放弃全集>>

图书基本信息

书名：<<学会选择懂得放弃全集>>

13位ISBN编号：9787802137387

10位ISBN编号：7802137381

出版时间：2009-5

出版时间：张子厚 海潮出版社 (2009-05出版)

作者：张子厚

页数：305

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>

<<学会选择懂得放弃全集>>

前言

拥有幸福的人生，建立成功的事业，需要我们做出选择。

只有做出正确的选择，才能在适合自己的人生道路上创造美好的未来。

自古以来，选择是一个热门话题。

早在战国时期，孟子说：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。

二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。

”无独有偶，著名的古希腊哲学家柏拉图曾带着他的七个徒弟来到一块麦田前，对他的徒弟们说：“你们现在从这块田地里走过去，在田里捡一支最大的麦穗，前提是你们只能捡一支且谁也不准回头，如果谁捡到了，这块田地就归谁。

”徒弟们听了都高兴地走向麦田的对面，最后他们却都失败了。

原因很简单，他们总以为最大的麦穗在前头，所以他们一路上总是匆匆向前，结果到了尽头才知道其实最大的麦穗自己已经错过。

其实，人生就是一个不断选择的过程：选择什么样的学校就读，选择什么人交朋友，选择什么样的伴侣，选择哪种做事方式，选择哪一种工作，选择哪一种心态，等等。

可见，选择对于每一个人来说都是非常重要的。

<<学会选择懂得放弃全集>>

内容概要

《学会选择懂得放弃全集》拥有幸福的人生，建立成功事业，需要我们做出选择。

只有做出正确的选择，我们才能在适合自己的人生道路上创造美好的未来。

孟子说：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。

二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。

”无独有偶，著名的古希腊哲学家柏拉图曾带着他的七个徒弟来到一块麦田前，对他的徒弟们说：“你们现在从这块田地里走过去，在田里捡一支最大的麦穗，前提是你们只能捡一支而且谁也不准回头，如果谁捡到了，这块田地就归谁。

”徒弟们听了都高兴地走向麦田的对面，最后他们却都失败了。

原因很简单，他们总以为最大的麦穗在前头，所以他们一路上总是匆匆向前，结果到了尽头才知道其实最大的麦穗自己已经错过。

<<学会选择懂得放弃全集>>

书籍目录

第一章 选择快乐就能拥有快乐如果你心情不好时快乐不需要任何理由给自己的心灵放个假一个老人的快乐思维平息愤怒情绪的技巧心情好一切都会好快乐是一种心态让自己快乐的技巧你也可以活得更精彩必须让自己快乐起来不要抱怨生活乏味无趣将烦恼关在心门之外别抱怨命运不公平你要快乐就能快乐帮助别人你会很快乐困境中求生存的快乐学会调节自己的情绪学会给自己消消气养成快乐的习惯第二章：选择决定命运一定要学会选择先选择最重要的事情去做选择正确的成功线路选择受人欢迎的沟通方式选择自己最擅长的事业生气时别作任何选择选择积极的人生态度无法选择工作，但可以选择态度选择一个更远大的方向选择你真正的朋友选择自己的那一片天空选对池塘才能钓大鱼鼓起勇气选择重新开始选择正确人生的目标选择属于你的人生跑道选择决定命运选择正确的做事方法不要做任何轻率的选择最不理智的选择第三章 懂得放弃的艺术该放弃的一定要放弃懂一点弯曲的生活艺术学会遗忘才能幸福有失必有得，有得必有失痛苦是因为不懂放弃放弃也是一种选择不放弃的人难以幸福学会放弃，敢于放弃及时“刹车”吧放弃那段不正常的爱情没有果敢的放弃，就没有辉煌的选择放弃是面对生活的真实放弃也是一种智慧放弃也需要勇气得中有失，失中有得放弃名利的负累懂得放弃与选择的艺术于舍得之中见智慧停下来才能欣赏人生风景放弃也是一种美丽既然痛苦何不放弃呢第四章 换一个角度去思考改变世界不如改变自己把柠檬变成一杯柠檬汁学会换个角度看问题自卑的对立面是自信打开自卑的“枷锁”适应生活中的不公平改变不了事情就改变心情学会比较懂得安慰自己学会真心欣赏自己学会爱自己不要迷失了自己的本性没有问题是最大的问题转化角度把压力变动力退一步海阔天空勇于打破常规思维别小看心中的奇思妙想机会在最苦痛时产生“我一定要做得更好”超乎常人的思考能力打破僵化的惯性思维第五章 放下就是快乐放下无形的压力向过去说声“再见”放下仇恨和悲伤放下多余的欲望放下不该挂念的事放下忧愁的心结敞开心扉，放下伤痛放下对遗憾的悔恨放下生活的负累放下人生的失意放下宠辱之心放下懊恼的情绪别太在意冷遇放下哀怨放下烦心的琐碎小事放下怨恨，选择宽容学会活在当下第六章 感悟幸福的真谛 第七章 把握成功的智慧

<<学会选择懂得放弃全集>>

章节摘录

3.学会换个角度看问题天气阴晦的时候，我们会觉得心情像外面的天气一样沉重，灰暗郁积于胸，变得烦躁易怒。

当云开雾散，晴空万里，我们的心情也会随着天气的转变而转变，感觉心旷神怡，明媚一片，快乐得想放声歌唱。

天气的好坏对人的心情的确有一定的影响，但是如果我们任天气牵着鼻子走，那真是一件不太妙的事情。

虽然我们不能主宰天气，但是我们可以主宰自己的心情。

在一次与成功学家陈安之的对话节目中，有一位同学问他：“陈老师，为什么天气会影响我的心情？”陈安之说：“其实不是天气原因，而是你自己心理的因素在作怪，让我给你们讲一个真实的故事吧

。我以前在美国演讲，有一个同事当天回到他住的地方，他说太棒了！

我问他发生了什么事？

他说今天出车祸了。

我说出车祸你高兴什么？

他说幸亏只撞到车，没有撞到人。

我说那要撞到人怎么办？

他说幸好只撞到人，没有撞死人。

我说如果撞死人怎么办？

他说幸好只撞死一个，没有整车都死。

要知道，在这个世界上再糟糕的事情也有其好的一面。

”可见，与其说是天气这些外在的客观因素影响了我们的心情，不如说是我们自己不懂得转换。

事实上，真正影响我们心情的只有我们自己。

当然，不仅仅是天气的变化会影响我们的心情，还有很多其他客观因素，也在牵引着我们的心情。

比如考试得了第一名，回家的脚步一定是轻松愉悦的；比如面试失败了，有人送鲜花请客吃饭也难高兴起来；比如甜蜜的爱情会让一个人神采奕奕，而失恋的人却如掉进深渊。

当遭遇让我们悲伤的事情的时候，如果我们能够换个角度，及时转换心情，即便是在黑云压日、雷声滚滚的恶劣天气里，也一样能拥有阳光般的明媚心情。

小丽失恋了，悲伤和痛苦笼罩着她，她坐在公园的一角暗自落泪，觉得这个世界暗无天日，任朋友们怎么劝都无济于事。

一位老人路过这里，听了她的故事，对她说：“孩子，你不过损失了一个不爱你的人，而他损失的却是一个爱他的人。

说到底，他的损失比你大，伤心的是他才对啊。

”小丽听后，觉得有道理，就决定放弃这段感情，后来小丽的心情好极了。

很多人在置身悲伤的时候，知道心情可以改变，但是不知道怎么改变，很多时候，同一件事换一个角度去看，心情就会因此而不同。

让天气牵着心情走和不能左右天气就掌控心情，是典型的两种心态，前者是消极的悲观主义，后者是积极的乐观主义。

如果你一直让消极的心态占据你的心灵，那么就算让你中了500万元的彩票，你也会认为这必将是坏事一桩。

因为你害怕中奖之后，有人会觊觎你的钱财，进而对你采取不利的行动。

就是说，事情的好坏是由你选择面对事情的态度来决定的。

看过电影《监狱风云》的人，对那位由影星吉尼威尔德饰演的名叫亨利的男子印象一定非常深刻。

亨利被误判入狱，所有狱官看他都不顺眼，常常找他麻烦，他却没有大喊冤枉，义愤难平，而是始终保持着一份快乐的心情。

有一次，狱官用手铐将他吊起来，几天之后，他竟然还一脸笑容地对狱官说：“谢谢你们治好了我的

<<学会选择懂得放弃全集>>

背痛。

”之后，狱官又将亨利关进一个因日晒而高温的锡箱中。

但是当他们将亨利放出来时，亨利央求道：“喔，拜托再让我待一天，我正开始觉得有趣呢。”

”最后，狱官将他和一位体重100多公斤的杀人犯古斯博士一同关进一间小密室。

古斯博士的凶恶在狱中十分有名，就连最凶狠的犯人也像躲避瘟疫一般躲着他。

然而当狱官们回来时，却看见古斯博士和亨利坐在地上大笑着玩牌，他们惊讶得不得了。

其实亨利只不过是选择了以快乐作为自己的守护神，而没有让自己的情绪受外在的客观因素影响。

有些人即便在晴朗的天气里，也会为明天天气的好坏忧虑，而有些人却能在乌云密布的时刻，想象着风雨之后的美丽彩虹。

事实上，每一件事物都有它不同的一面，眼睛所及之处，并非是事物的全部。

大部分情况下，你要寻求什么，你的眼睛就会见到什么。

正如心情沮丧的时候，绝对不会看到阳光明媚；心境愉快的时候，就算是嘈杂声也会变成悦耳的音乐。

可见，心情的好坏，完全取决于你的心态，而不是其他外界因素。

世间的诸多事情，像天气的阴晴雨雪一样是我们所不能控制的，但是，我们可以做自己心情的主宰者。

记住，无论在任何时候，只要自己不主动抛弃好心情，无论是谁都不能将坏心情强塞给你。

如果雨一直下，你的心情就不晴朗，这实在是一件相当糟糕的事情。

是天气影响了你的心情吗？

不，这不过是你在为自己的消极心态寻找庇护和借口罢了。

学习换个角度看问题，你的心情将不会被所有像天气一样的外界因素牵引。

<<学会选择懂得放弃全集>>

编辑推荐

《学会选择懂得放弃全集》介绍了：拥有幸福的人生，建立成功事业，需要我们做出选择。只有做出正确的选择，我们才能在适合自己的人生道路上创造美好的未来。

<<学会选择懂得放弃全集>>

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>