

<<放下的人生经营课>>

图书基本信息

书名：<<放下的人生经营课>>

13位ISBN编号：9787802139688

10位ISBN编号：7802139686

出版时间：2011-6

出版时间：海潮出版社

作者：方丽萍

页数：232

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>

<<放下的人生经营课>>

前言

在各种压力越来越沉重、欲望越来越丰富的今天，如何应对各种压力的考验，几乎是每个人必须面对的问题。

在现实生活中，没有人会觉得自己攥在手里、挂在心里的东西是该放下的！可往往就是这些看似理所当然的东西束缚了我们的手脚和思想，使我们无法获得自由，无法感受幸福。

一个人若一直放不下自己的执念。

任凭欲望和贪念无限膨胀，最终会使自己不堪重负，人生也会变成一场痛苦而无聊的游戏。

对于功名富贵放不下，生命就在功名言富贵里耗费，对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎，对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚，对是非、得失、善恶放不下，生命就在是非、得失、善恶里不得安宁。

当我们在每一天的生活中，感到压力太大、心情太烦、内心太乱。并被各种各样的烦恼所束缚时，也许并不是烦恼真的太多，而是我们习惯于将种种负面的情绪与观念都统统背在身上，而不知道，原来我们还可以选择放下。

一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才最终明白生命的意义，其实并不在于获得，而在于放下。

生活中，有太多的人在执著，执著于近在咫尺的成功，执著于绚丽多姿的生活，执著于唾手可得的感情……却始终差之毫厘。

执著没有什么不对，但放下也是智慧的选择。

对智者而言，放下比之执著更能修身养性，更能快人一步取得成功。

你只有放下一粒种子，才能收获一棵大树。

你只有放下一处烦恼，才能收获一片清凉。

你只有放下一种偏见，才能收获一种幸福。

当你放下足够的时候，才会发现生命竟可以如此充实。

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得幸福；放下自卑。

获得自信。

放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒，放下狭隘，获得自在。

面对无法解决的问题，不妨选择放下，以退为进，尽显个人魅力。

为了获得幸福的人生，我们要学会放下一些东西。

本书就如一位循循善诱的心灵导师，教你找到让自己痛苦的根源，放下那些早已失去、从不曾拥有，却在心里挂怀不忘的东西，解脱心灵、释放自我，在尘世的喧嚣中聆听生命的真谛。

这本书就是一个开始，别犹豫，从现在行动，让自己的心灵进入到一段奇妙的放下之旅吧。

<<放下的人生经营课>>

内容概要

《放下的人生经营课》由方丽萍编著，对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；对是非、得失、善恶放不下，生命就在是非、得失、善恶里受到折磨。

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。
放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得勤奋；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得心胸宽广。

<<放下的人生经营课>>

作者简介

方丽萍，读过万卷书，也行过万里路。

拥有丰富深刻的人生阅历，相信透过文字可以激发不同个体间的创意火花，喜欢透过人与人之间的微妙互动。

钻研善变的人性心理，将生活的智慧与体会化作字字句句的思维，面对人生的不同考验。

相信智慧是人生最锋利的武器。

只要充满智慧，人生便到处是机会，即使在山穷水尽的时候，只要肯改变一下心态，寻找并掌握住眼前的机会，就能让自己所面临的绝境露出柳暗花明的曙光。

我认为写作是心情的调时剂，旅行是心灵的维他命，写作对我而言，是活着的意义。

曾经发表过：《风往北吹》、《失落的梧桐》、《人生要走过的路》。

还有一些散文。

人生座右铭：一个人的快乐不在于得到多少而在于计较多少。

<<放下的人生经营课>>

书籍目录

第一章 放下的完美心态

- 从小事中体现责任
- 用感恩心对待工作
- 不要为失败找任何借口
- 别把烦恼带到职场
- 要重视健康饮食与营养
- 要养成良好的生活习惯
- 一定要改掉不良嗜好
- 如何消除内心的压力
- 要学会休息
- 告别亚健康状态
- 做事要调整好心态
- 工作不只是为了薪水
- 以主人的心态来工作

第二章 放下的细节决定事业的成败

- 分外的工作更要出色完成
- 职场中切忌不懂装懂
- 避免卷入派系斗争
- 一脸苦相自断前程
- 不要随便称兄道弟
- 不拿秘密四处炫耀
- 否定他人成果是不道德的事
- 要尽快适应环境
- 别抱怨你的工作单位
- 要经常与上司沟通
- 开会时切忌人身攻击
- 办私事要慎重

第三章 放下是谈话的智慧

- 从口头禅看人的内心世界
- 从幽默当中看对方动机
- 声音和语气是心理活动的反映
- 从言谈方式捕捉对方心理
- 从谈论的话题分析对方真意
- 常说错话的人表里不一
- 说粗话的心理涵义
- 言辞过恭必怀戒心
- 从语速看人的性格
- 从语言习惯看内心世界
- 习惯性语言
- 先闻其声后辨其人
- 从笑中看人识人
- 从九大性格九种言谈中识人

第四章 放下犹豫，主动交友

- 从打火机使用习惯看人
- 从随手涂写识别对方

<<放下的人生经营课>>

从处理信件的方式看性格

从处理文件的方式看人

从办公桌的状态看人

从缓解压力的方式判断人的心理

从看电视的习惯推断对方

从生活细节识别对方性格

通过生活琐事看人

从挤牙膏的习惯看人

从刷牙的方式看性格

从嗜好识别对方

第五章 放下独处，选择微笑

从尴尬中看对方为人

从面部表情识别同事心理

从行为举止识别同事心理

社交场中的“微笑”

根据第一印象识人

开场白的艺术

如何识别对方谎言并使之说出真话

获得对方好感的要点

过份客套话则让人不安

从对待工作的态度和责任心看人

第六章 放下成见，收获幸福

做人要大度一点

信守一诺千金

习惯多做一点点

从细微处取胜

遇事要多考虑

找准目标后合理定位

丢弃马虎更要远离轻率

留有余地还要顾全面子

要多说他人好话

不要对批评有抵触情绪

攀比薪水会让你踟躅不前

不要贪小便宜

多留意对公司有利的信息

不放过学习的机会

<<放下的人生经营课>>

章节摘录

版权页：“谢谢你”、“我很感谢”，这些话应该经常挂在嘴边。

以特别的方式表达你的谢意，付出你的时间和心力，比物质的礼物更可贵。

把你的创意发挥在感谢别人上。

例如，你是否曾经想过，写一张字条给上司，告诉他你多么热爱你的工作，多么感谢工作中获得的机会？

这种深具创意的感谢方式，一定会让他注意到你，甚至可能提拔你。

感恩是会传染的，上司也同样会以具体的方式，表达他的谢意，感谢你所提供的服务。

不要忘了感谢你周围的人：你的丈夫或妻子、亲人及工作的伙伴。

因为他们了解你，支持你。

大声说出你的感谢。

家人知道你很感激他们的信任，但是你要说出来。

经常如此，可以增强亲情与家庭的凝聚力。

记住，永远有事情需要感谢。

推销员遭到拒绝时，应该感谢顾客耐心听完他的解说。

这样他下一次有可能再惠顾！

无论你走到哪一家公司，如果你能够对为你服务的女职员说一声“谢谢”，她一定会从心里感激你的。

反过来说，如果她的这种工作被人所漠视，或者被认为是理所当然的话，她一定感觉不舒畅。

关于这一点，你只要改变一下自己的立场就不难明白了。

事实上懂得感恩应该成为一种普遍的社会道德。

得到了晋升，你要感谢老板的独具慧眼，感谢他的赏识，失败的时候，你不妨对上帝给了你一次锻炼的机会而心存感激。

对于忘恩负义的人来说，对别人的帮助往往是感觉不到的。

但是，你若要在工作中得到更多，就应该时刻记住你拿的薪水就像你喝的水！

即使挖井人不图你的回报，你也应该有个感恩的态度，至少在适当的时候表示你的感谢。

最终你会发现，这种知恩图报美德的回报大大超出了你的想象。

<<放下的人生经营课>>

编辑推荐

《放下的人生经营课》这本书就是一个开始，别犹豫，现在行动，让自己的心灵进入一段奇妙的放下之旅吧。

<<放下的人生经营课>>

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>