

<<上帝多給的4顆毒蘋果>>

图书基本信息

书名：<<上帝多給的4顆毒蘋果>>

13位ISBN编号：9789861279657

10位ISBN编号：9861279652

出版时间：啟思

作者：俞慧霞 著

页数：240

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>

## <<上帝多給的4顆毒蘋果>>

### 前言

編者序 本書之創作源自於《于丹 論語 心得》裡的一段話：「一個人在三十歲以前是用加法生活的，就是不斷地從這個世界上收集他所需要的東西，比如經驗、財富、情感、名譽。

但是，物質的東西越多，人就越容易迷惑。

三十歲以後，就要開始學著用減法生活了，要學會捨棄那些不是你心靈真正需要的東西。

」其實在讀到于丹的這段文字之前，不僅僅是筆者，包括很多讀者應該也曾經對人生中的得與失、加與減有過如此的思考。

然而，有些思考才剛形成，思想的火花便轉瞬即逝，有些思考還來不及整理就被擾亂，而有些想法雖然經過長期醞釀，但卻仍是千頭萬緒、遲遲未能有所行動。

在看到于丹的這段文字後，筆者內心對於人生的一些想法也有了一些輪廓，於是推動了本書的誕生。

其實，誰不對自己的人生有所思考、有所感悟呢？

只不過，不同的人在不同的人生階段，會產生不同的思量和感悟。

園藝家說：「人生是『加法』。

譬如一棵樹，一開始只是一顆小小的種子，加了水和肥料，就長出了幼苗；再加了枝，加了葉，加了花，加了果，就有了屬於自己的一片綠蔭，一份收穫。

」雕塑家說：「人生是『減法』。

就像野外採來的巨石，需要反覆地雕琢，減掉多餘的部分，才能成為雕像，供人觀賞。

」在筆者看來，人生要有加法，也需有減法。

人的一生活，說長不長，說短不短，而在不長不短的人生道路上，每一個人初到世間的那一刻都是「赤裸裸毫無牽掛」的，一切都是從「零」開始。

隨著時光的流逝，我們有了更多的需求與想法，於是，我們需要為自己的人生注入許多東西，如：智慧的光芒、品格的力量、財富的追求、親情的浸潤……。

為了擁有這些東西，我們在自己的人生道路上開始了不懈地追求，於是我們追求名利、追求知識、追求成功……。

有了這許多東西的注入和各種各樣的追求，我們的人生變得更加豐盈與精彩，而生命亦變得更加充實，於是我們逐漸成長，一日一日地趨近成熟。

如果這樣的人生就像做加法一樣，需要不斷地增加砝碼，增加重量，那麼，到了一定的年齡，我們則需要開始做減法，為負累太多的人生減重。

做人生的減法，要能合理安排人生的進退取捨，這是一種生命的成熟。

只有學會人生的減法，我們才會懂得什麼叫「有所為，有所不為」，才會知道適當地捨棄，可以令人生更有活力，使生命更顯精緻。

當人生進入做減法的階段時，我們需要減去多餘的物質、奢侈的欲望、心靈的負擔、環境的紛擾……。

該得則得，該放就放，有張有弛，有進有退，這才是人生的大智慧。

人生，有加有減才會更完美。

作者 謹識

## <<上帝多給的4顆毒蘋果>>

### 內容概要

一個人在三十歲以前是用加法生活的，就是不斷地從這個世界上收集他所需要的東西，……三十歲以後，就要開始學著用減法生活了，要學會捨棄那些不是你心靈真正需要的東西。

于丹《論語心得》 生命中的種種不能照單全收，上帝賜予我們的，都是啟迪成功的智慧之果嗎？

智慧、品格、財富、親情，物質、奢侈、執念、偏執，哪些是必須捨棄的毒蘋果？

本書分成兩大部分，前半部針對人生起步階段，必須努力為自己灌注種種養分，如智慧、品格、財富、親情，方能成長茁壯，奠定穩健的基礎；後半部則是指引人們在生命達到飽和豐盈之後，要懂得適可而止，開始刪減無益於己的事物，例如物質的誘惑、奢侈生活的誘惑、心靈欲念的誘惑、偏執紛擾的誘惑，杜絕這些有害身心的「毒蘋果」，讓自己的生命更加圓滿、生活更加充實，活出真正的精彩！

## <<上帝多給的4顆毒蘋果>>

### 作者簡介

俞慧霞 從事市場行銷工作多年，現任宏泰商易管理諮詢公司顧問兼任個人心理勵志諮詢師，並開設個人心理立志等課程。

主要研究方向有：市場行銷，對行銷技巧以及客戶管理有著豐富的經驗，對於如何提升自我、厚植競爭力有獨到的見解方法。

著有《說出好業績》、《是公司成就了妳》等暢銷書籍。

胡宜寧 美國加利福尼亞州立大學碩士，專攻社會心理學、大眾心理學。

曾任知名保險公司業務員、客服部部長、卡內基人際溝通協會委員長。

對人際溝通、職場關係、個人事業發展有精闢的見解。

著有：《輕鬆秀自己》、《選對成功的路》等書。

## <<上帝多給的4顆毒蘋果>>

### 書籍目錄

「加」是一種成長第一章 加入智慧的光芒智慧1 柔軟身段，是最佳的社交手段智慧2 培養能屈能伸的處世彈性智慧3 巧妙運用隨機應變，提升變通力智慧4 三思而後行，行動不盲目智慧5 具備虛懷若谷的情操，才是有真智慧第二章 加入品格的力量良品1 誠信待人，為人生道路加分良品2 保有積極樂觀態度，讓未來充滿光明良品3 以寬容的心對待他人，就是善待自己的最好方法良品4 備責任意識，開創人生幸福的開端良品5 擁有堅定的意志，是取得成功的起點第三章 加入財富的追求致富1 建立自己的夢想，實踐必勝的雄心致富2 穩定的工作，是建立財富的首要基礎致富3 唯有獨立自主，才是邁向成功之路的不二法門致富4 實現創業之夢，必先掌握機遇、積極進取致富5 結合勤奮與智慧，以正確方法獲取財富第四章 加入親情的滋潤親情1 敬愛父母，珍惜天倫之樂的時刻親情2 「家」是最堅固的堡壘，需要我們用心愛護與珍惜親情3 手足之情，無論何時都能相互扶持親情4 真誠相待與相互理解，是愛情永續的必要條件親情5 子女是為人父母最甜蜜的負擔「減」是一種成熟第五章 減去多餘的物質物質1 內心的富足，無法以外在物質填補物質2 心靈沉澱，人生的真諦在於學會適度地取捨物質3 短暫的捨棄與退讓，是為了更長遠的前進物質4 珍惜當下擁有，切勿過於看重身外之物物質5 人生就是一連串的取捨和決定第六章 減去奢侈的欲望奢侈1 知足常樂才能體會生活意義，享受人生美好奢侈2 一味地追求欲望，徒為人生增添許多苦惱與不悅奢侈3 平安平穩的生活，是難得可貴的福氣奢侈4 不被欲望所累，提升自我品行奢侈5 在放棄過程中，學會回歸簡約而單純的人生第七章 減去心靈的負擔負擔1 活在當下，享受今日的幸福負擔2 以積極的心態，卸去心靈上多餘的包袱負擔3 心靈豁達無憂，是智慧處世之道負擔4 平凡平實的人生，才能體悟出生活的真諦負擔5 付出努力即收穫，過於強求終失敗第八章 減去環境的紛擾紛擾1 懂得成人之美，為自己拓展更寬廣的空間紛擾2 重質不重量，朋友貴在精而非多紛擾3 相愛即是緣分，要珍惜也物強求紛擾4 懂得放棄、接受挑戰，才是勇於面對自我的人紛擾5 放下欲望、審視內心，讓自我心靈放鬆

<<上帝多給的4顆毒蘋果>>

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>