

<<淡定人生>>

图书基本信息

书名：<<淡定人生>>

13位ISBN编号：9789866141454

10位ISBN编号：9866141454

出版时间：好的

作者：黃亞男 著

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>

## <<淡定人生>>

### 内容概要

學會放下，可以讓人進入淡定的境界！

放下是人生的大境界，是一種超然、一種解脫。

很多事情的混沌與開竅，往往就在一瞬間：或是心中的負累，抑是外物的干擾。

人生贏在勇於放下，拿得起又放得下，才是真正的無怨無悔的人生。

一個人總會遇到很多難以訴說的煩惱，或生活，或事業，或感情，也總會遇到順逆之境，遷調之遇，進退之間的各種情形與變故，此時，不要讓身外之物牽絆我們的身心，該放下的一定要放下。

「人生就像一張茶几，上面擺滿了杯具（悲劇）」，然而時常有人把自己的人生過得像一副「餐具（慘劇）」。

只有懂得捨棄、懂得選擇的人才能最終把自己的人生變成「洗具（喜劇）」，因為幸福往往就在一拿一放之間。

時時提醒自己：J隨時保持淡定 J釋懷過去放下不滿 J幸福不是「求」來的 J別把自己太當回事

## <<淡定人生>>

### 作者简介

黃亞男畢業於吉林師範大學，專攻漢語言文學。  
曾先後從事過報社、教輔圖書的編輯，並致力於社科類圖書的研究和編撰，對此類圖書有獨到見解。  
代表作品有《祝酒辭場景應用心法與經典範例大全》、《心態決定命運》等暢銷書

## &lt;&lt;淡定人生&gt;&gt;

## 書籍目錄

放下的第一堂課：為什麼要「放下」幸福就在一拿一放之間 懂得放手的那一刻，才是幸福的開始拿第二名也是英雄 忘記是失意時的特效藥釋懷過去才能享受人生 少一分抱怨，多一分感恩「知足常樂」絕對不是老生常談 你還戴著莫泊桑的頂鍊嗎？

幸福是「求」之「不得」的 不幸福只因不單純你有一顆懂得享受幸福的心嗎？

幸福要靠自己創造放下的第二堂課：活出自我放棄和選擇一樣重要 世間煩惱皆由「我」起不在意別人的看法，活出自我 放棄模仿，還以自我本色選擇最適合自己的生活方式 人生不是演戲，請摘下虛偽的面具太在意外表，反而會成為負擔 你的手裡也有一道陽光！

著眼當前的事務，是人生首要之務 得過且過，不瞎操心抽出一小時，讓自己閒著 認真地活在當下，才是最真實的記住，明天又是新的一天 人生沒有什麼過不去的「坎」放下的第三堂課：「死腦筋」的變通懂得變通，才能走出絕境 人生處處有死角，要懂得轉彎善於變通就沒有困難 換個位置挖井，也能覓得清泉沒有一艘船可以永遠不調整航向 與時俱進，隨時進行自我更新執著與固執間只是一線間 無意義的堅持會讓你走更多彎路果敢放棄，切莫猶豫和留戀 失敗時，不妨換個角度思考跌倒後不必急於馬上站起來 走路時，不忘低頭看路不跟對手硬拼，以己之強攻敵之弱 責罵是人生的一首讚美詩大學畢業只是人生另一段旅途的起點 人生隨時都可以重新開始放下的第四堂課：認識自己「算哪根蔥」過猶不及，適可而止 拋開金科玉律的框架不以己心定善惡 摘下有色眼鏡，不以一時榮辱取人別把自己太當回事 口頭上的勝利是做人的悲哀做事情切忌強出頭 逞強不強，你需要的是示弱把自己的得意放在心裡 擺學習姿態，切勿好為人師面對錯誤，學會比別人先認錯 算計別人將會誤傷自己放下的第五堂課：感情自在緣分不可強求，聚散都應隨緣 給愛一條生路，也是給自己一條生路愛情只是人生旅途上的一個里程碑 繾綣人生，遺憾是份不錯的答案卷放開他並不等於失去他 感情抓得越緊，反而失去得越多夫妻就像神殿的兩根柱子 選擇愛我的人，還是我愛的人？ 尊重對方的「情感隱私」 別把感情浪費在不合適自己的人身上人生沒有什麼不能割捨的 真愛自己就不會強求自己深愛但不迷失方向 盲目地選擇愛情，是不幸的開始卸下偽裝，真實地呈現自己 成人之美，成金之愛

<<淡定人生>>

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>