

<<讓生命輕鬆一點>>

图书基本信息

书名：<<讓生命輕鬆一點>>

13位ISBN编号：9789867639868

10位ISBN编号：9867639863

出版时间：富易文化

作者：陽光饅頭 著

页数：285

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>

## <<讓生命輕鬆一點>>

### 內容概要

珍惜當下，活在當下，讓生命輕鬆一點 讓生命輕鬆一點不是一種頹廢而是一種體會到生命真諦後的灑脫。

因而他們更懂得珍惜當下的美好，珍惜自己的擁有，讓自己充實快樂的過好每一天。

過去已經成為了昨日的煙雲，未來還停留在明日的期望中，只有當下才是我們可以把握的幸福。

讓生命輕鬆一點的人懂得肯定當下的自己，他們不會為了昨日而困苦，也不會為了明日而神傷，他們不斷的努力在當下，相信自己會成為自己的救世主。

只有享受在當下的人才能體會生命的美妙和人生的精彩，你何不也學著做一個享受在當下的人呢？

珍惜當下，活在當下，讓生命輕鬆一點 人的一生看似漫長實則短暫，在這個短暫的生命過程中，總會有很多的幸福與悲傷，快樂與哀愁。

然而，過去已經成為了昨日的煙雲，未來還停留在明日的期望中，只有當下才是我們可以把握的幸福。

所以我們應當珍惜當下，活在當下，讓生命輕鬆一點。

讓生命輕鬆一點不是一種頹廢而是一種體會到生命真諦後的灑脫，讓生命輕鬆一點的人懂得肯定當下的自己，他們不會為了昨日而困苦，也不會為了明日而神傷，他們不斷的努力在當下，相信自己會成為自己的救世主。

因而他們更懂得珍惜當下的美好，珍惜自己的擁有，讓自己充實快樂的過好每一天。

讓生命輕鬆一點的人擁有平和的心境，豁達的心胸。

讓生命輕鬆一點的人能夠正視逆境，笑嘗人生苦辣。

讓生命輕鬆一點的人懂得簡約、平淡生活的快樂。

讓生命輕鬆一點的人並不會碌碌無為，他們會甩掉依賴，做主未來，用自己當下的努力規劃未來的方向，描繪著美好的未來藍圖。

讓生命輕鬆一點的人能夠保持善良的本性，守住誠信的人格，正直、誠實、忠誠的他們用他們高貴的品質為他們人生帶上了信譽的光環。

讓生命輕鬆一點的人會擁有正確的財富觀，愛財但不吝財，追求財富但取之有道。

只有享受在當下的人才能體會生命的美妙和人生的精彩，你何不也學著做一個享受在當下的人呢？

本書特色 讓生命輕鬆一點的人擁有平和的心境，豁達的心胸。

他們能用微笑面對謠言，能用一顆大海般寬廣的心面對那些傷害自己的人。

他們懂得識別善惡，為人處事能夠把握好分寸，拿捏好尺度。

因而他們能順勢而為，將自己置身在安全地帶。

他們能夠善待財富，善用財富，過好每一天。

面對挫折，他們能勇敢的面對，心有韌勁則百折不屈，因為他們知道挫折是人生必然要經過的一個過程，嘗盡了人間苦難才能體會生命真諦，他們相信他們的樂觀、堅強和勇敢一定能夠幫助他們走出逆境，到達成功彼岸。

無慾無求的生活讓他們體會到了知足常樂的幸福。

擁有明確目標的他們，不會徘徊在當下，他們擁有雄心壯志但也能做好當下的小事，只會用自己當下的積累換取未來的成功。

<<讓生命輕鬆一點>>

作者簡介

陽光饅頭 知名撰稿人、編輯及暢銷書作家。

\*\*大學管理學院畢業，後在加州大學伯克利分校進修，並榮獲哥倫比亞大學國際事務碩士學位。

## &lt;&lt;讓生命輕鬆一點&gt;&gt;

## 書籍目錄

前言目錄第一章 肯定自己，忘記自卑的過去 每個人都是不完美的，也許你沒有值得驕傲的成績，或許你有自卑的過去，但你要相信你自己，你的身上肯定具有別人無法企及的優點。其實，只要你保持一份自信的心，對自己充滿信心，懂得肯定自己，誰也阻止不了你因此而獲得的精彩人生。

自己才是救世主 肯定當下的自己，你總有地方勝過別人 巡迴本色，走自己的路 不斷汲取建議，在自省時查漏補缺 放下過去，別為昨天的困苦買單 成績只說明過去，當下仍需積極努力 在錯誤中成長，不在同一條溝裡翻船 第二章 珍惜擁有，留住現在的美好 人生沒有草稿紙，沒有修正液，而生活也不會給我們打草稿的時間，更不會讓我們有重新來過的機會。

所以，請把握好現在，認真地對待現在；珍惜你的擁有，留住現在的美好。

人生是條單行道，走過就無法回頭 得不到的不一定是好的 為擁有而驕傲，發現身邊幸福 規劃時間，讓每一天都無比充實 果斷出擊，不要與機會失之交臂 遠離內心嫉妒，才能讓自己更強 日清日高，別把任務留到明天 第三章 豁達處世，造就平和的心境 生活就像大海，要想成功地駕馭人生這只帆船在大海裡航行，平和的心境、豁達的處世態度是必不可少的。

海納百川，有容乃大 原諒曾傷害過你的人 努力去發現別人的優點 莫生氣，用微笑去擊破謠言 不要在得失上過分算計 得饒人處且饒人 吃虧在當下，受益在未來 第四章 正視逆境，笑嘗人生的苦辣 月有陰晴圓缺，人有旦夕禍福，生活永遠不會一帆風順，困難和挫折是我們人生的組成部份。

既然逆境難以避免，我們何不坦然接受它？

所以，無論你周遭的事情是怎麼樣的不順利，你都應笑對逆境，努力去支配你的環境，讓自己從不幸中振作起來。

你迎向黑暗，面對光明。

這樣陰影自會留在你身後！

挫折讓生活更加精彩 嘗盡人間苦難才能體會生命真諦 樂觀是逆境中最大的轉機 勇敢面對挫折，恐懼會讓挫折更加囂張 正視逆境，為自己的失敗而鼓掌 心有韌勁則百折不屈 堅定信念，終會到達成功彼岸 第五章 追求簡約，盡享平淡的快樂 簡約的平淡，其實也挺不簡單的，要把很多事情看淡，甚至化為烏有。

人生如水，有順流也有逆流，在柔情似水中，層層剝開心靈的繭子，用真誠與善良點綴自己的世界，把每一段都演繹得精彩。

如果我們每個人可以活得簡約一些，平淡一點兒，就總能給自己一個澄澈的生活空間。

壁立千仞，無欲則剛 嘗試中庸之道，過上簡約生活 知足常樂，何必追求得不到的東西 用平常心去看待當下生活 安貧樂道，不要羨慕富人的生活 適可而止，見好就收 正視完美，不要過分苛求自己 第六章 沐浴陽光，走出自閉的小屋 如果我們懷著一顆感恩的心對待生活，懂得享受當下的生活，不預支明天的煩惱，在痛苦的時候能夠找人傾訴，多交朋友，積極地融入到集體當中，懂得享受團隊和家的溫暖。

那麼，我們的生活就會充滿陽光，我們也能體會當下生活的快樂與幸福。

用感恩的心看待世界 拒絕杞人憂天，不預支明天的煩惱 離社會越遠，社會就離你越遠 融入集體，享受家的溫暖 別再惴惴不安，大膽去相信別人 訴說痛苦，痛苦就會減輕 找份真摯的友誼來滋潤自己 第七章 規劃未來，描繪嚮往的願景 規劃未來，描繪出你理想的藍圖，將有利於你更好地瞭解自己，確定適合自己的目標，針對目標進行準確的自我定位，提升應對競爭的能力。

在機遇與挑戰粉墨登場的未來社會裡，機遇將垂青那些有準備的人！

甩掉依賴，做主未來 有目標就不會在當下徘徊 站在當下甲板，預測未來航向 定準目標，否則就會越努力越無效 用當下積累換取未來的成功 擁有雄心壯志，更要做好當下小事 第八章 知曉利害，置身安全的地帶 現代社會早已不是僅靠個人能力就能獲得發展的時代，人生在世，安身立命，處處需要智慧。

做人做事，需要知曉利害，識別輕重，才能置身安全地帶，享受當下生活。

著眼當下，順勢思考「平庸」總比「優秀」安全 學會隱藏自己，切勿喜怒形於色 拿捏尺度，把握分

<<讓生命輕鬆一點>>

寸 尋找當下貴人，背靠大樹好乘涼 謙虛做事，不驕不躁 第九章 善待財富，發揮金錢的魔力 金錢雖然有無窮的魔力，但是我們也不要健康去換取財富。

其實，只要我們做到用好當下的每一分錢，儲存好當下的金錢，並學會進行一定的投資，讓錢生錢，我們也能過上富足的人生。

金錢的善惡取決於使用者 君子愛財取之有道 不要以健康為代價換金錢 用好當下的每一分錢 儲好當下金錢，以備不時之需 散財亦有道，千金散盡還復來

<<讓生命輕鬆一點>>

编辑推荐

本書特色 讓生命輕鬆一點的人擁有平和的心境，豁達的心胸。  
他們能用微笑面對謠言，能用一顆大海般寬廣的心面對那些傷害自己的人。  
他們懂得識別善惡，為人處事能夠把握好分寸，拿捏好尺度。  
因而他們能順勢而為，將自己置身在安全地帶。  
他們能夠善待財富，善用財富，過好每一天。  
面對挫折，他們能勇敢的面對，心有韌勁則百折不屈，因為他們知道挫折是人生必然要經過的一個過程，嘗盡了人間苦難才能體會生命真諦，他們相信他們的樂觀、堅強和勇敢一定能夠幫助他們走出逆境，到達成功彼岸。  
無慾無求的生活讓他們體會到了知足常樂的幸福。  
擁有明確目標的他們，不會徘徊在當下，他們擁有雄心壯志但也能做好當下的小事，只會用自己當下的積累換取未來的成功。

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>