

<<宽心的活法>>

图书基本信息

书名：<<宽心的活法>>

13位ISBN编号：9787122117328

10位ISBN编号：7122117324

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业

作者：张婷

页数：196

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>

<<宽心的活法>>

前言

人生在世，能够万事如意、一生无忧，大概是每个人都渴望的。

然而，身处纷繁的世间，凡事都能顺风顺水、自在如意却只是一种良好的期望和祝愿。

世间万象矛盾丛生，现实生活更是复杂多变，充满了纠葛和争斗，并且这些矛盾似乎于每个人都是客观存在的，是我们无法规避的。

生活的经验告诉我们：有些人在充满困境和波折的人生当中，也能笑口常开；而有些人即便生活多为如意和顺心，依然每天愁眉不展、忧心忡忡。

造成这种明显差异的原因是什么呢？

很简单，一切幸福或不幸的根源都不在于财富的多少，也不在于时运的好坏，更不在于官位的高低，而在于每个人的心量不同。

心胸狭隘，就会由怨生气，由恨生仇，被名缰利锁羁绊，为乌沙铜臭折腰，生活充满纠结和怨恨；心胸宽广，则能戒除忧愁烦躁，抑制悔憎恨怨，平息对立斗争，也自然能更多地感受到世间的快乐与生活中的幸福。

法国著名文学家雨果曾说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

”人心如阳光一般，可以照亮黑暗；人心也如田地一般，可以滋长善根；人心更如大海一般，可以容纳百川。

“人无百日好，花无百日红”。

人生路上，本来就是风云变幻，暴风骤雨也是常见的现象，而出现令我们感到生气愤怒的事更是经常有之。

不过，我们既然来到这个世界上，就要有勇气坦然地面对人生道路上的种种不如意。

世间没有走不完的路，也没有过不去的河。

放宽心胸看待一切吧！

不要让自己每天在生气愤怒中度过。

真的过不去了就潇洒转身，也不失为一种处世的智慧。

智慧的人在面对困境时，会懂得放宽心胸，适应环境，调整自己所处的位置。

不论外在环境如何，他都能以良好的心态面对。

如果生活当中出现不顺心的事，他不会抱怨不休，或强行去改变无法改变的世界，而会及时调整自己的心态，让自己宽心对待，将恶劣的环境转化为对自己有利的环境。

这样的人，是深谙生活之智慧的，因而能够更多地享受到生活的快乐与幸福。

在激烈竞争的现代社会，只有拥有了“万事只求半称心”的宽容心态，才能容得下生活和工作当中更多的荣辱得失。

宽心，既是一种心理健康的重要标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药。

心放宽了，才能让精神时刻保持愉悦，心里减少杂念，从而使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴；心放宽了，才不会轻易向困难和厄运屈服，不会在泥泞荆棘中彷徨，不会被生活的困境摧垮。

心放宽了，即使命运对我们很不公平，我们也能乐观豁达、顽强抗争，笑看输赢得失；心放宽了，才不会凡事斤斤计较、小肚鸡肠，不会为鸡毛蒜皮的小事而耿耿于怀，即使被别人误解，也能平和看待，坦然处之；心放宽了，才能平和豁达、坦荡磊落，家庭、职场及交际当中从容洒脱，不刻薄、不气恼，即使自己的才华暂时被埋没，也能心情平静，继续奋斗，等待机会，直至品尝到成功的喜悦……

懂得宽心地生活，是一种大智慧。

拥有这一智慧的人，当改变不了环境的时候，他会改变自己，让自己努力适应环境；当改变不了现实的时候，他会改变自己的心态，从内心接受这些无法改变的现实。

明朝的洪应明曾说过：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。

”我们只有随时在生活当中保持一份好的心理弹性，不事事都计较生气，才能自如地应对世事的变迁，适应复杂的社会环境。

唯有如此，才能获得一种“心宽境自阔，少忧快乐多”的境界。

<<宽心的活法>>

然而，在现实生活当中，我们自己或者我们的身边总有这样一些人：意气风发想要有所作为，却因心胸狭隘，最终抑郁而不得志；深爱家人想要家庭幸福，却为小事争吵不休，最终落得个妻离子散；事业中稍微不如意便大动肝火，结果导致最终一事无成……所有这些，真是伤肝伤心又伤人。

本书就是针对生活当中的这些情况，用简洁流畅的语言、生动而又有针对性的故事，从大度、忍让、乐观、低调、淡定等方面入手，向读者讲述了在生活当中如何才能不生气的活法，让读者从中领悟到宽心的真谛和生活的智慧，指导读者学会在各个领域如何开放自己的胸怀，笑对挫折、善待别人、能屈能伸、包容万物，不再为生活当中的不如意而生气计较，从而拥有“宰相肚里能撑船”的心胸，让生活变得更加美好！

请记住：宽心是一种境界。

心宽一点，烦恼就会少一些；心宽一点，快乐就会多一些；心宽一点，日子就会顺一些；心宽一点，成就就会多一些。

最后，真诚地希望读到这本书的每一位读者，都能在生活当中放宽心胸、调整心态，成为被好运和幸福所包围的幸运儿！

在本书的写作过程中，翻阅了大量的资料，也得到了很多老师、友人的帮助，在这里要对王慧、杨婕、宋红超、苏丹、刘亚杰、李春凤、王雪莲、任延丰、高琛、陈鑫、朴实、王学治、马艳霞等人表示感谢，是你们的帮助才让这本书得以与读者见面。

<<宽心的活法>>

内容概要

人生不如意者十之八九。

面对挫折、苦难，你是否能保持一份豁达的情怀？

是否能保持一种积极向上的人生态度？

是否能够用宽容的心态去容忍他人的过错？

身处繁忙的现代生活，更要选择适合自己的活法。

胸怀宽广的人，不仅能收获自己内心的平静和幸福，更能用博大的胸怀去包容别人，从而走出生命的盲区，成为生活的智者。

《宽心的活法：你可以每天不生气》从大度、忍让、乐观、低调、淡定等方面向读者讲述了在生活中如何才能不生气的活法，让读者从中领悟宽心的真谛和生活的智慧，从而收获幸福的人生。

<<宽心的活法>>

书籍目录

第一章 要想不生气，先要学会大气做人

宽心的人，拥有更大的生存空间
拥有孩子般阳光的心灵
活在他人的口舌里，便永远不能拥有阳光
世界上没有不快乐的人，只有不肯快乐的心
不要被坏情绪传染
无法控制的事不值得你烦恼
对自己说“这没什么”，什么都不值得生气
训练“睁一只眼闭一只眼”的功力
想开点，事情还没有那么糟糕

第二章 大肚能容，宽容忍让是福气

忍让不是窝囊，而是一种气度
苛求他人只能说明你是一个自私的人
过于计较只会让事情变得更糟
放下固执与偏见，才会少走弯路
换一个角度看生活，窝心就会变开心
对无关大碍的冒犯不妨付之一笑
面对嘲讽时，先要沉住气

第三章 乐观豁达天天地宽，从今天起对抱怨说“不”

生活本已不易，别再自己跟自己较劲
抱怨只能证明你的无能
抱怨带来的除了烦恼还是烦恼
别再做梦了，世界上没有绝对的公平
闭上抱怨的嘴，迈开实干的腿
少怪罪别人，多反省自己
不要乱发脾气，谁也没有义务看别人的脸色

第四章 笑看输赢得失，感谢制造磨难的人

认输需要勇气，输得起才能赢得起
患得患失的人最终什么也得不到
算来算去，最终你只会把自己算进去
人之所以痛苦就是因为不懂得放弃
及时放手，你才有更多的机会进行选择
每一次苦难，都可能是一种收获
聪明的人不会坐在那里为损失而悲伤
残缺也是完美的一部分

第五章 吃亏是福，低调是幸福的密码

收回来的拳头再打出去才有爆发力
只想沾光不肯吃亏的人成不了大气候
有理有节，吃小亏可以避大难
暂时吃亏让步，寻找机会制服对手
大方丢掉面子，反而不伤体面
保持谦卑、低调是防止遭人妒忌的良药
放低姿态，才能得到高调的成功

第六章 遇事不眼红，羡慕无理、嫉妒有罪

嫉妒是用伤害别人的方式来伤害自己

<<宽心的活法>>

与其嫉妒别人，不如更加信任自己
允许别人比你优越是心智成熟的表现
欲望无止境，想快乐就要欣赏自己拥有的
生活很美，守候心中的那份满足
及时调整自己的位置，才能走出虚荣的阴影
做大度之人，敢于为你的对手叫好

第七章 斗气不如斗智，淡定才能拥有力量
有仇不报是君子，拳头不是最有力的回击
别在愤怒的时候作任何决定
两虎相斗必有一伤，何不争取共赢
放下你不该惦记的东西，做快乐的自己
遭遇困境，请先让自己冷静
做自己擅长的事，才是明智之举
争气不是靠嘴说出来的，而是靠实力 1

第八章 宽心生活，家务事生不得真气
不要因为在乎，便伤害真爱自己的人
别陷入“越生气越唠叨”的怪圈
及时化解矛盾，家务事别留“隔夜仇”
不是一家人不进一家门，又何必斤斤计较
学会妥协，关键时刻“举手投降”
多给对方一些空间，爱会更加完美
在爱的细节里多一点宽容

第九章 宽容交际，成功的人从来不是孤独的
说话要和气，维护他人的面子
学会原谅，做人不要太敏感
口下留情，才能少树敌
真正的朋友，是那个把你看透了还和你在一起的人
不狂妄，嘲笑别人等于嘲笑自己
做人要低调，别把自己太当回事
没人欠你的，不要拿别人撒气
得意不忘形，失意要坦然

第十章 宽容职场，办公室里要受得了气
不良情绪是办公室最可怕的环境污染
老板来自金星，员工来自火星
像老板那样思考和行动
折腾是检验人才的唯一标准
分歧产生创意，差异聚集力量
不要担心被同事抢走功劳
办公室里为什么总有怀才不遇的人
在批评声中提升你的能力

参考书目

<<宽心的活法>>

章节摘录

版权页：有一个中国MBA的留学生，在纽约华尔街附近的一间餐馆打工。

一天，他雄心勃勃地对着餐馆的大厨说：“你等着瞧吧，我总有一天会打进华尔街的！”

大厨感到很好奇，就问他：“年轻人，你毕业后有什么打算呢？”

MBA很流利地回答：“我希望学业一完成，马上就能进入一流的跨国企业工作，不但收入丰厚，而且前途无量。”

大厨摇摇头，说：“我不是问你的前途，我是问你将来的工作兴趣和人生兴趣是什么？”

MBA一时无语，显然他不太懂大厨的意思。

大厨却长叹道：“唉，如果经济继续这样低迷下去，餐馆生意不景气，我就只好回去继续做银行家了。”

MBA听后惊得目瞪口呆，几乎疑心自己的耳朵出了问题，眼前这个一身油烟味的大厨怎么会与银行家沾得上边呢？

大厨对呆鹅般的MBA解释说：“我以前就在华尔街的一家银行上班，天天披星戴月、早出晚归，没有半点属于自己的时间。”

我一直喜欢烹饪，每次看到家人津津有味地品尝我烧的菜，我就高兴得心花怒放。

后来，我下决心辞职了，摆脱了那种工作机器般刻板的生活，选择我热爱的烹饪为职业，现在我生活得比以前要愉快百倍。

这样的事例，对于很多人来说可能是不可思议的，因为他们在选择职业时，第一看体面，第二看收入，两者兼得，就足以在人前人后风光炫耀了。

可对于那些更清醒的人来说，在选择职业时，更注重的是对事业的兴趣以及自我价值的实现、成功与否的体现等，不必通过与别人比较而证实，更不需要别人的肯定来满足。

虚荣与真实是相对的，虚荣使我们装扮成为不属于我们的样子来取悦别人。

虚荣也是一种表演，观众可能是别人，也可能是自己。

虚荣的人，因为远离了真实的自己，而不能够真实地活着，因而也总是把真正的喜悦拒之门外。

<<宽心的活法>>

编辑推荐

《宽心的活法:你可以每天不生气》：人生不如意者十之八九。

一个人只有随时在生活当中保持好的心理弹性，不对人对事计较生气，才能自如地应对世事的变迁，适应复杂的社会环境，才能达到一种“心宽境自阔，少忧快乐多”的境界。

身处繁忙的现代生活，更要选择适合自己的活法。

胸怀宽广的人，不仅能收获自己内心的平静和幸福，更能用博大的胸怀去包容别人，从而走出生命的盲区，成为生活的智者。

每天修炼的人生幸福课，自在自信生活之源，世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

宽心，是智者的必然选择。

主宰自己的心灵，改掉生气的习惯，收获快乐的生活！

一个人心量有多大，事业就有多大，一个人心能容多少，成就多少。

心宽一点，烦恼就少一些，心宽一点，日子就顺一些，心宽一点，成就会多一些，心宽一点，朋友就多一些。

<<宽心的活法>>

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>