

<<这样做人心不累>>

图书基本信息

书名：<<这样做人心不累>>

13位ISBN编号：9787222069633

10位ISBN编号：7222069631

出版时间：2011-1

出版时间：云南人民出版社

作者：俞瑜

页数：243

字数：230000

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>

<<这样做人心不累>>

前言

怎样做人？

做一个怎样的人？

怎样做人才能够轻松、快乐和幸福？

这需要我们用心思考，用心揣摩。

学会做人，你才能轻松渡过人生之海，抵达成功、幸福的彼岸。

在日常生活中，我们经常会听到有人发出“做人难，做人累”的感慨，可见，做人绝不是个小问题，而是每个人一生的必修课。

很多人可能过完一辈子都没弄明白，做人到底是怎么回事。

在漫长的人生道路上，所有的人都想过得轻松、快乐、幸福，可是真正能如愿以偿的又有几人呢？

没有一个人的生活中没有苦难，没有挫折，没有坎坷。

如果想让自己的生活中少一些磨难，少一些痛苦，多一些轻松，多一些快乐，多一些幸福，那就必须学会做人，这也是我们必须用一生去研读的课题。

有人说：“人生就像一杯白开水，放点盐，它是咸的，加点糖，它是甜的，人生的质量靠心情去调剂。

”也有人说：“人生就像一张纸，看你如何挥毫泼墨，看你胸襟如何，呈现在纸上的图画就是你的人生，它激励着你珍视生活。

”

<<这样做人心不累>>

内容概要

做人固然没有一定的原则和标准，但它存在一定的通则，有一定的技巧和规律。

本书以启迪人生智慧为初衷，以如何轻松、快乐做人为中心，结合意义深刻的人生哲理故事，试图为读者揭示一些轻松做人、快乐生活的秘诀。

学会轻松做人、懂得快乐生活，你就会发现快乐和幸福无处不在，时刻围绕在你身边！

<<这样做人心不累>>

作者简介

俞瑜，资深心理自助、励志类畅销书作家，曾经出版过多部畅销作品，如《人生要承受住寂寞》《心宽福自来》等

<<这样做人心不累>>

书籍目录

【第一章】做正版的自己，不做盗版的别人 认识你自己，人贵有自知之明 不可能所有人都喜欢你从自我的小框框里跳出来，你会发觉这个世界很美 为自己的独一无二鼓掌喝彩 战胜自我才能不白活一回 天生我材必有用，求人不如求己 走自己的路，让别人说去吧 不做人见人捏的“软柿子”【第二章】遵循做人之道，“犯规”就要被“罚下” 诚信——人生最大的财富和资本 做人要外圆内方 刚柔并济，以柔克刚是做人的最高境界 懂得低头示弱才是真正的强者 放弃责任就等于放弃整个世界 凡事适可而止，过犹不及 逢人且说三分话，未可全抛一片心【第三章】拒绝心灵污染，给自己的心灵洗个澡 生气是拿别人的错误惩罚自己 冲动是魔鬼，可以摧毁一切 别让嫉妒的毒蛇吞噬你的心灵 别让仇恨的烈火烧焦你的心灵 不要像鸭子一样喋喋不休，抱怨不停 虚荣心会让你活得很累 找一棵拴住烦恼的“烦恼树”【第四章】别在芝麻绿豆的小事上打转 别再为小事而抓狂 人生不如意事十有八九，不完美才叫人生 生活是不公平的，你要去适应它 世界上没有两片完全相同的树叶 这年头“面子”不值钱 是非终日有，不听自然无 静坐常思己过，闲谈莫论人非【第五章】以“播种”的心态经营人际关系 用心“播种”你的人际关系 吃亏就是占便宜 与人方便，与己方便 大肚能容天下难容之事 换位思考是人际交往的黄金法则 向批评你的人表示感谢 微笑是你走遍天下的“通行证” 投其所好，等于成功了50% 敢于说“不”，更要善于说“不” 良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒 白色谎言让你更受欢迎 赞美是人际交往的润滑剂 懂得自我解嘲的人是智者中的智者【第六章】笑看风云变幻，阳光总在风雨后 让理想为你的人生导航 信念，支撑着人类不倒的灵魂 凡事始于心动，成于行动 长风破浪会有时，直挂云帆济沧海 别被想象的困难吓倒 失败是孕育成功的土壤 用两只眼看待困难与挫折 成功=99%的汗水+1%的灵感 清空过去，从0开始 学会用“二八定律”管理自己的时间 拒绝拖延，立即行动 一次只做一件事 时刻反省自我，才能走向成熟与成功 成功贵在坚持不懈，持之以恒【第七章】舍得，舍得，有舍才能有得 物质财富有价，精神财富无价 别陷入欲望的“无底洞” 抵制诱惑，使“心不为形役” 你可以拥有金钱，但绝不能被金钱拥有 宠辱不惊，闲看庭前花开花落 吃不到的葡萄都是酸的 失之东隅，收之桑榆 成功是失败之母，别在鲜花和掌声中“倒下” 人生就像一盘棋，必要时要学会弃卒保车【第八章】放下沉重的包袱，让生命轻松前行 放下是一种大智慧 将没用的心灵垃圾丢进垃圾桶 命里有时终须有，命里无时莫强求 放下身段才能提高身价 学会为自己减压，实现个人的可持续发展 执著于错误的东西会让你痛苦不堪【第九章】把握现在，活在当下 把握当下，让每一个瞬间都精彩 人生没有草稿纸，永远不能重来一次 别为打翻的牛奶哭泣 再忙再累，也别忽略了路边的风景 天下本无事，庸人自扰之【第十章】播撒快乐的种子，收获快乐的果实 零度幸福观让你快乐一辈子 幸福不在于你拥有多少，而在于你感受到多少 “不差钱”不一定快乐幸福 让眼泪流出快乐和幸福 助人是人生的快乐之本 慈善的不是钱，是心 投入大自然的怀抱，享受绿色休闲

<<这样做人心不累>>

章节摘录

认识你自己，人贵有自知之明中国自古就有句经典名言：“人贵有自知之明。

”古希腊也有一则神谕：认识你自己。

据说在阿尔卑斯山的入口处也写着“认识你自己”这样一句警句，用以让人们永远记住这句话。

人只有认识了自己，才能变得睿智，才能胜不骄、败不馁，才能“不以物喜，不以己悲”，脚踏实地地走完自己的人生之路。

所谓自知之明，就是自己能了解自己，自己能认识自己。

有的人可能会说：“我就是我，怎么能说不认识、不了解自己呢？”

”其实不然。

有的人可能了解他人、了解环境、了解社会，甚至了解世界，但就是不能了解自己。

德国著名思想家歌德说过：“一个人能达到的最高境地，是意识到他自己的情绪与思想，是认识他自己。

”迄今为止，尽管人类已经可以上通宇宙，下入深海，但是人类自己却仍然是一个谜，几乎对所有人来说，认识自己，尤其是在心理和精神层面，可能是一个终生都无法解开的谜。

俗话说：“知人易，知己难。

”做人最可贵的就是有自知之明，然而现实生活中却有很多自视聪明的人，他们往往习惯于揣摩别人的心理，对别人了如指掌，对自己反倒是糊里糊涂、不求甚解。

法国著名散文家、思想家蒙田在《论自命不凡》的随笔中写道：“对荣誉的另一种追求，是我们对自己的长处评价过高。

这是我们对自已怀有的本能的爱的爱，这种爱使我们把自己看得和我们的实际情况完全不同。

”这就是没有自知之明的典型表现。

一位哲学老师经常教导学生说：“人贵有自知之明，做人就要做一个自知的人。

唯有自知，方能知人。

”于是，有个学生提问：“请问老师，您是否真正认识自己呢？”

”这位老师对这个提问有些措手不及，他呵呵笑一笑便先应付过去了。

“是呀，我是否知道自己呢？”

”老师暗暗思量，“嗯，我回去后一定要好好观察、思考、了解一下我自己的个性。

”回到家里，他拿来一面镜子，仔细观察自己的容貌、表情，然后再仔细分析自己的个性。

他看到了自己亮闪闪的秃顶。

“嗯，不错，莎士比亚就有个亮闪闪的秃顶。

”他看到了自己的鹰钩鼻。

“嗯，英国大侦探福尔摩斯——世界级的侦探高手就有一个漂亮的鹰钩鼻。

”他看到了自己的大长脸。

“嗨，伟大的林肯总统就有一张大长脸。

”他发现自己个头很矮。

“哈哈！

拿破仑个子就很矮小，我也同样矮小。

”最后，他发现自己有一双大撇撇脚。

“呀！

卓别林就有一双大撇撇脚！

”于是，他终于有了“自知”之明。

这固然是一则幽默故事，但现实生活中这样的人却不在少数，正如蒙田所说的，这是出于“对自己怀有的本能的爱的爱”。

“知人者智，自知者明”，这是老子对我们的忠告，正如尼采所言：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。

”正所谓“知己知彼，百战不殆”。

<<这样做人心不累>>

正确认识自己是获得成功的第一步。

一个人如果能清楚地认识并努力克服自己的短处，通过学习、锻炼使其成为长处，那么取得成功是必然的。

原复旦大学校长杨福家院士在北京交通大学演讲时，回忆了这样一件往事：1963年2月，为了去丹麦哥本哈根大学从事研究工作，杨福家院士必须要到北京接受英语集训。

按照协议，中国学者需要在当年10月之前赶赴丹麦，所以他们必须在半年内通过英语考试。

当时，国内一名著名的英语教授，在了解了大家实际的英语基础后认为：“你们要在半年内通过英语的考试啊？”

在我看来，你们能用两年通过就已经不错了。

”杨福家院士很不服气，于是找到一起集训的同学——后来也是中科院的院士，曾任北京大学校长的陈佳洱商量。

陈佳洱说：“我们的英文不见得如他所说的那么差吧！”

我们差就差在口语上。

这样吧，我们从明天开始，+早晨散步时不说汉语了。

”功夫不负有心人。

5个月后，集训班上有4位同学通过了英语考试，杨福家、陈佳洱二人位列其中。

此后，他们便出国深造，后来都取得了巨大的科研成就。

这个故事告诉我们，人贵有“自知之明”，既要知道自己的短处，又要知道自己的长处，然后竭力扬长避短，才能取得成功。

陈佳洱院士一方面既知道自己的英语基础“不短”，对自己充满信心；另一方面又知道自己确实存在“口语之短”，于是，他们着力练习口语，终于在短期内取得了成功。

<<这样做人心不累>>

媒体关注与评论

会读书不如会读人，会读人不如会识人，会识人不如会用人，会用人不如会做人。
——星云大师

<<这样做人心不累>>

编辑推荐

《这样做人心不累》：收敛秉性就是天堂的花香，放下贪欲就是天堂的音乐，容人悦己就是天堂的光明，豁然达观就是天堂的现前。

人生重在享受过程，而非最终的结果。

多一份淡然，少一份欲念；多一份超脱，少一份执迷。

不以物喜，不以己悲，豁达看待世事，明明白白做事，清清淡淡做人。

这样才能在奋斗之余，多得一份喜悦；才能在喧嚣尘世，获得一份清静。

春天，不是季节，而是内心；生命，不是躯体，而是心性；老人，不是年龄，而是心境；人生，不是岁月，而是永恒。

<<这样做人心不累>>

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>