第一图书网, tushu007.com

<<愈放下愈快乐>>

图书基本信息

书名：<<愈放下愈快乐>>

13位ISBN编号：9787504727084

10位ISBN编号：7504727083

出版时间：2007-9

出版时间：中国物资出版社

作者：胡建文

页数：223

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

累与不累，主要取决于自己的心态。
快乐与不快乐，就看你是否学会了放下。
放下，是一种生活的智慧。
放下，是一门心灵的学问。
放下压力，活得轻松；放下烦恼，活得幸福；放下自卑，活得自信；放下懒惰，活得充实；放下消极，活得成功；放下抱怨，活得舒坦；放下犹豫，活得潇洒；放下狭隘，活得自在…… 人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须清空的。
该放下时就放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福!

作者简介

胡建文，作品上过《文萃报》、《人民文学》等大报大刊及多种年度选本，得过全国新诗大赛一等奖，结集出版有《寻梦的季节》、《青春就像一阵风》等书，曾入选网络上流传甚广的所谓“20世纪青少年天才作家榜”。
“天才”的确够不上，“歪才”倒是名副其实的。

第一图书网, tushu007.com

<<愈放下愈快乐>>

书籍目录

第一章 放下压力——累与不累，取决于自己的心态　01 快乐的理由　02 正视压力　03 量力而行　04 收拾心情　05 珍藏感动　06 在乎自己　07 嘲讽的力量　08 纵身一跳　09 小草与巨石　10 走弯路　11 换一个方向走　12 学会为自己做主　13 摔跤　14 平凡与卓越　15 改变自己　16 迷茫是成功的前兆　17 笑对人生　18 累与不累，取决于自己的心态　19 转个弯，生活依然美好　20 执著，不是固执的代名词　21 放弃硬拼　22 总有一扇门为你敞开　23 热爱平凡，敬重卑微　24 另辟蹊径　25 听从内心的声音第二章 放下烦恼——快乐其实很简单　01 快乐其实很简单　02 乐观，来自对苦难的超越　03 寂寞与孤独　04 幽生活一默　05 给自己一杯忘情水　06 为心灵开扇窗　07 造一轮太阳给自己　08 关于失恋　09 相信爱情　10 人生三问　11 练习微笑　12 用心灵画出生命的美好　13 墙不知道答案　14 爱与不爱都没有理由　15 让昨天成为昨天　16 曾经，是永远的过去　17 爱的感悟　18 把童心留住　19 享受生活　20 喊一声寂寞　21 躲开那美丽的圈套　22 制造快乐第三章 放下自卑——把自卑从你的字典里删去　01 相信自己　02 不是不可能　03 谦卑与狂妄　04 做自己的伯乐　05 每个人都是一道风景　06 把自卑从你的字典里删去　07 用心灵去舞蹈　08 做自己的太阳　09 告诉世界，你是最棒的　10 做一个内心强大的人第四章 放下懒惰——奋斗改变命运　01 提醒自己　02 努力要趁早　03 走过坎坷　04 绝招与绝活　05 奔跑人生　06 挑战极限　07 让过程精彩　08 人生是一本书　09 拼搏岁月苦当歌　10 世上没有免费的午餐第五章 放下消极——绝望向左。
希望向右　01 乘着梦想去飞翔　02 不要轻言放弃　03 进攻是最好的防守　04 绝望向左，希望向右　05 选择执著　06 寻找那扇打开的窗　07 在坚忍中等待春天　08 逼自己去成功　09 打败另一个自己　10 把目光投向山顶　11 寻找生命的榜样　12 快乐只是一种心境　13 得与失奇迹背后的情感故事第六章 放下抱怨——与其抱怨，不如努力　01 生活，是公平的　02 不要怨天尤人　03 证明自己　04 珍惜人生　05 上帝白有上帝的理由　06 与其抱怨，不如努力　07 洒脱的旷达　08 智者的姿态　09 抱怨不如改变　10 在苦难中学习坚强　11 放下抱怨，绘制人生的蓝图第七章 放下犹豫——立即行动，成功无限　01 犹豫，留下永远的遗憾　02 该放手时就放手　03 绝不犹豫　04 立即行动，成功无限　05 都是犹豫惹的祸　06 想唱就唱　07 当机立断　08 敢想敢做，出奇制胜第八章 放下狭隘——心宽，天地就宽　01 学会宽容　02 心宽，天地就宽　03 惜缘　04 爱情留白　05 原谅别人，就是善待自己　06 弯腰的姿势　07“ 预习 ”死亡　08 狭隘与偏见　09 没有爱就没有世界　10 圣诞树上的愿望　11 替别人着想　12 成功也要靠别人　13 做人，从做一个好儿子开始　14 比第一更重要的　15 大关怀，大境界　16 让出来的机会　17 真正的大师　18 心灵的高度　19 嫉妒是把双刃剑　20 学会欣赏别人　21 分享快乐祝你快乐——写在最后的话

<<愈放下愈快乐>>

章节摘录

第一章 放下压力——累与不累，取决于自己的心态　　02 正视压力　　一位女大学生，快毕业了，利用寒假在沿海城市找工作，开学前在网上碰到我，跟我诉苦“找不到工作，压力很大”；我的外甥凯兵，在深圳的一家外企工作，任设计主管，属于高级白领阶层，是许多人羡慕的对象，但他却常常对我说“在外面打工，压力实在太大，我都快承受不住了”。
我在大学教书，上上体育课，业余写写文章，大家都觉得我逍遥自在，收入呢，比上不足，比下有余，既有双休日，又有带薪休假的寒暑假，其乐也陶陶，赛过活神仙，而实际上，我的压力也无时不在，无处不在。
评职称、拿学位，同事们都在行动，我不能太落伍；结婚、买房，也要排上议事日程；年过七旬的父母，身患疾病的姐姐，为前途所困扰的小侄女，无一不是我担心的对象。
经济和精神的双重压力，重重地落在我的双肩，除了勇敢地挑起担子，我别无选择。
人，哭着喊着跑到这个世界上来，面临的首要问题就是生存。
要生存，就必然遇到竞争；有竞争，就必然有压力。
所以，只要你选择活着，就注定要承受生存所带来的各种各样的压力，如升学、就业、晋职等，不胜枚举，不一而足。
我们只有勇于正视压力，学会承受压力，才能在日趋激烈乃至残酷的生存竞争中，永远立于不败之地。
当过运动员或看过运动员训练的人都知道，为了增强腰部和下肢力量，运动员常在教练的指导下做一种压杠铃的负重练习。
通过压杠铃的练习，运动员的力量尤其是腰部和下肢力量会迅速增强，奔跑和跳跃的能力会突飞猛进。
当然，杠铃的重量一定要适当，轻了效果甚微，重了运动员受不了会闪了腰。
而且杠铃重量的增加要因人而异，循序渐进。
……

<<愈放下愈快乐>>

编辑推荐

扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。
《愈放下愈快乐》将教导你怎样放下压力、放下烦恼、放下自卑、放下懒惰、放下消极。
旨在分享作者超越痛苦的人生经验，帮助大家活得更加快乐与开心。
树木，把枯黄的落叶放下，长出一个美丽的春天。
天空，把灰色的云翳放下，才有一个灿烂的晴空。
心灵，把沉重的郁结放下，就有一个快乐的人生。

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