

<<给人生加点宽心>>

图书基本信息

书名：<<给人生加点宽心>>

13位ISBN编号：9787506458658

10位ISBN编号：7506458659

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：亦辛

页数：294

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>

## <<给人生加点宽心>>

### 前言

宽心者，无他，恬淡冲虚而已。

人生一世，草木一秋。

人们看似短暂的一生中总是会遭遇各种风风雨雨，或平步青云，或一败涂地，或万人拥护，或被人误解，或称霸一方，或身陷囹圄……世间大起大落大喜大悲的事情太多了，每一刻都有着成千上万的喜剧和悲剧在不同的地方同时上演着。

有些人扛过了大风大浪，走过了万水千山，却往往会因为一些微不足道的小事而愁苦。

细细想想，这是一件多么可笑的事情啊。

在苦闷绝望的时候，给自己的人生加点宽心，便不会陷入无边的烦恼中。

曾经有这样一个故事：有这样一个水管工人，他的运气确实很糟，先是车子的轮胎莫名其妙地爆掉了，然后是电钻坏了，好不容易修好了雇主的水管，谁知他那辆老爷车也趴了窝。

没办法，雇主只好开车送他回家。

到了自家门口，满脸晦气的水管工没有马上进去，而是站在那里沉默了一阵子，然后伸出双手去抚摸门旁一棵小树的枝杈。

等到水管工请雇主到屋里的时候，水管工已经笑逐颜开了。

雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口的动作，有什么特别用意吗？”

水管工哑然一笑，然后爽快地回答道：“门口的那棵树是我的‘烦恼树’。

我到外面去工作，磕磕碰碰、小灾小祸，总是有的。

可是我给自己定了个规矩，就是外面的烦恼绝对不带进家门。

每次进门的时候，我就把那些烦恼挂到树上，第二天出门的时候再拿走。

奇怪的是，每当我第二天到树跟前，就会发现，‘烦恼’大半都不见了。

人人应该都有一棵自己的“烦恼树”，它不一定在家门前，甚至不一定非要是一棵树。

它可以是无形的，栽在心田一角；可以是有形的——电视、日记本、挂历、冰箱、洗衣机；它可以是向爱人的倾述，也可以是对朋友的诉苦。

对于半夜辗转反侧的失眠者，“烦恼树”是枕边一双倾听的耳朵；对于奔波忙碌的人们，“烦恼树”是家人亲昵的拥抱；对于萍水相逢的陌生人，“烦恼树”是礼让的手势、关切的眼神和温暖的微笑。

烦恼，谁没有呢？

我们所缺的是“烦恼树”。

如果你现在还没有，那么就为自己栽上一棵吧！

每天利用几分钟的时间，想象一下明天、下个星期或是下个月甚至是下一年可能发生的愉快的事情，不要对未来烦恼或忧虑，多想想未来的美好，你会在不知不觉中计划实现它们。

每个人都可以成为真正乐观的人。

面对未来，理智地分析及评估各项因素，然后决定你的行动，让一切如你所料。

当自己的未来都在你的掌握之中时，你将一无所惧。

健康的心态能帮你渡过人生中的各种难关，无论遇到什么难题，只要你的心态是平静乐观的，那么就没有任何挫折可以击垮你！

编著者 2011年8月

## <<给人生加点宽心>>

### 内容概要

人生一世，草木一秋。

人的一生看似短暂，却总会遭遇各种风风雨雨，碰到各种各样的麻烦，或平步青云，或一败涂地，或万人拥护，或被人误解，或称霸一方，或遭人陷害，或享尽荣华，或身陷囹圄……不管我们如何挣扎，也不管我们想不想要，人世间的一切喜乐悲伤总是如期而至扑面而来。

在纷纷扰扰的尘世中，保持一个平静恬淡的心态是每个人都应该做的。

《给人生加点宽心》给人生加点宽心，便可以脱离无边的苦恼，拥抱长久的幸福。

## <<给人生加点宽心>>

### 书籍目录

#### 第一章 心平气和，人生就是一种修行

世上本无事，庸人自扰之  
学会坚强坦然地面对一切  
不要自寻烦恼  
时刻保持一份淡然的心境  
无论何时都要保持乐观豁达  
凡事都要想开些  
顺其自然，让心境悠游  
学会让生活简单些  
不攀比，欣赏自己拥有的  
台上台下部自在  
以平和的心态处世

#### 第二章 控制情绪，心宽方能容纳更多阳光

做好心态的主人  
别跟自己较劲儿，别跟生活较劲儿  
不为不实问题的干扰所动  
把情绪调控到快乐频道  
适时进行自我安慰  
凡事不能苛求完美无缺  
善于发现生活中的美  
生气等于惩罚自己  
没有什么值得生气的  
一切都会过去  
百川入海，宽心制怒

#### 第三章 能忍善让，吃亏是福

做人无须过于清醒  
几分容忍，几分度量  
忍让得以安身  
吃点儿眼前亏又何妨  
忍耐是智慧，吃亏是福气  
自己忍耐，成全别人  
学会忍耐，有理不在声高  
示弱不是懦弱，而是生存的艺术  
退让是为了进得更有力

#### 第四章 修养身心，超然物外，无欲无求

名利和金钱皆身外之物  
防范贪欲的滋生  
贪来贪去一场空  
杜绝贪欲之心  
高洁清正，无欲则刚  
降低欲望获得幸福  
不要无限制地追求物质享受  
学会低调做人

#### 第五章 处世之中，宽心能让你赢得人心助力

对朋友豁达大度

## <<给人生加点宽心>>

宽容可以消除隔阂  
做自己的事无须在意流言飞语  
接受批评：谦虚换来好交际  
越被误解越要理智  
以宽容之心度人之过  
宽容他人，也是宽容自己  
让自己的心态变得幽默  
面对他人的愚弄不可冲动

### 第六章 情感之中，宽心能让你安静地感悟幸福

宽容是爱的精髓  
用简单的心态去爱  
报复心理要不得  
当爱走到了尽头，请放手  
宽心让婚姻生活飞起和平鸽  
不要计较琐事  
猜疑是摧毁婚姻的不良心态

### 第七章 事业之中，宽心能让你站得高走得远

心宽天地广，大器自然成  
对犯错的下属要宽容  
领导者要有宽容的心态  
身处高位心莫贪  
对下属不要求全责备  
用空杯心态迎接崭新的未来  
学会与他人分享好处

### 第八章 逆境之中，宽心能帮你超脱艰难困苦

不能改变事情，可以改变心情  
增强你应对挫折的复原能力  
绝境不绝人，置之死地而后生  
最糟，也不过是从头再来  
不要一味地抱怨  
咽下怨气，才能争气  
在逆境中保持达观的心态  
接受远比逃避更有智慧

### 第九章 生命之旅，宽心能让你取舍有度轻装前行

放弃该放弃的，才能得到该得到的  
明智的放弃，胜过盲目的执著  
有时放弃是一种更好的选择  
接受该接受的，忘记该忘记的  
不要一味地执著，要懂得适时转变  
人生没有完美，却有着自己的风景  
客观看待生死，懂得珍惜生命

### 参考文献

## <<给人生加点宽心>>

### 章节摘录

版权页：古人意识到欲望给人带来的危害，所以有见识的人都很注重规范自己的德行，并教育子孙后代节制欲望，知足止足。

陆游就是这样教育自己的子女的。

陆游常常以诗歌来教育子女，这也是他诗歌的一大特色。

在当时，人们都怀有“万般皆下品，唯有读书高”的思想，陆游却毫无这种陈腐的观念。

他曾劝儿子们不要讨厌锄犁，不要看不起种菜种地，他不要求儿子一定要走科举考试这一条终南捷径，以便挤进官场，捞个一官半职。

在《放翁家训》中，陆游告诫子女：“后生才锐者最易坏，若有之，父兄当以为忧，不可以为喜也。切须常加简束，令熟读经、子、训以宽厚恭谨，勿与浮薄者游处。

如此十许年，志趣自成。

不然，其可虑之事盖非一端。

吾此言，后人之药石也，各须谨之，毋贻后悔！

”陆游不要求儿子才锐（具有突出的才能），只告诫儿子熟读经、子，宽厚恭谨，是有深刻道理的。

所谓“皎皎者易污”，过于突出，反而会遭灾惹祸。

陆游自己品行高洁，他也教育儿子不要贪求。

当他七十三岁时，生活仍然十分贫寒，由此甚至不得不卖掉家中的酒杯以度日。

但是，当儿子子龙去吉州任司理时，他仍作诗谆谆告诫儿子谨记廉洁为官。

诗中写道：“我老汝远行，知汝非得已。

驾言当送汝，挥涕不能止。

人谁乐离别，坐贫治愚此（坐：因为）……汝为吉州吏，但饮吉州水。

一钱亦分明，谁能肆谗毁……”他要求儿子即使一文钱也要来得清清楚楚，不能贪得，这是何等高贵的清廉品德啊！

## <<给人生加点宽心>>

### 媒体关注与评论

宽心，是一门修身养性的大学问。

一个待人接物时时处处都能宽以待之的人，必然有一颗宽容的心，也必然能做到戒骄戒躁、抑制仇恨，幸福而安宁。

静而止闹，淡而消窘。

——《围炉夜话》日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。

遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

——《宽心谣》如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。

——《赠曾志》

## <<给人生加点宽心>>

### 编辑推荐

《给人生加点宽心》：宽心是智者的艺术！

人生需要宽心，因为每一个经历沧桑的心灵都渴望平静无忧。

只有宽心，才能俯仰无愧，涤荡一生忧虑烦恼；人生需要宽心，因为每一个缺乏温暖的心灵都希望被人接纳。

只有宽心，才能宠辱不惊，褪去万世烟云浮华。

宽心是一种超脱的生活态度，宽心是一种至高的人生境界，宽心是一种无忧无虑的心态，宽心是一种人生的高深智慧，宽心是一种对幸福生活的执著。



<<给人生加点宽心>>

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>