

<<只有过不去的心 没有过不去的事>>

图书基本信息

书名：<<只有过不去的心 没有过不去的事>>

13位ISBN编号：9787506495738

10位ISBN编号：7506495732

出版时间：2013-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：谭小芳

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>

## <<只有过不去的心 没有过不去的事>>

### 前言

幸福是一种人生的感受，只取决于自己的内心。

成功没有固定的标准，界定的权利完全在于自己。

正是因为如此，我们才能够成为人生的主宰，决定自己是否幸福！

现代社会，越来越多的人重视物质条件，失败了，归结于客观条件不成熟；觉得不幸福了，抱怨自己没有充足的物质可以享受。

其实，这种观点是错误的。

要想使自己获得成功，首先应该成为人生的主宰；要想使自己获得幸福，首先应该摆正自己的心态，使自己拥有一颗平和淡然的心！

人们常说“人生不如意十之八九”，在这个世界上，几乎没有人的生能够万事如意、一帆风顺。

但是，生活是可爱的，生活的可爱源于生活的真实，生活的真实则是因为生活的苦乐参半，有喜有悲。

有的人非常淡然，不以物喜，不以己悲，正如那句对联所说的“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”；有的人则是性情中人，大喜大悲。

不管如何，只要是真性情就好，因为只有真诚地面对生活，才有可能得到期盼已久的幸福！

你了解自己吗？

人们常说自己是最了解自己人，殊不知，正如苏轼在一首诗中写道：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。

”一人一世界，你真的了解自己吗？

认真想想，似乎不然。

你未必了解自己，甚至在这个世界上，你最不了解的人就是自己。

人心是很深的，有些时候，我们的一些潜意识潜藏在我们的心里，连自己也无法真切地意识到。

要想拥有幸福美好的人生，要想获得期待已久的成功，首先要做的事情就是了解自己，继而，还要客观公正地评价自己。

只有如此，我们才能把握自己的人生！

生活是充满艰辛的旅程，需要以足够的勇气和毅力坚定不移地走下去；生活如白驹过隙般短暂，假如没有准备充分，那么很有可能无法及时抓住这稍纵即逝的美好光阴。

你准备好了吗？

准备好了就出发吧！

无论是悲剧还是喜剧，作为人生唯一的主角就必须坚持演下去，直至生命的终结。

因此，每个人都要认真地活着，面对生活，面对生活中的一切坎坷和挫折。

要有一颗勇敢的心！

编著者

## <<只有过不去的心 没有过不去的事>>

### 内容概要

《只有过不去的心 没有过不去的事》内容简介：善于调节自身情绪的人，才能够主宰自己的命运。幸福不是一种表象，而是内心的一种真切感受，维护良好的心态、保持良好的心情，会让你更为轻松地应对各种人生难题，收获美好的人生。

《只有过不去的心 没有过不去的事》分为两大部分，上篇充分阐释了人们应该如何纠正不良情绪，保持健康向上的心态；下篇着重讲解了如何通过把控自身情绪，给予自己积极的力量，解决现实生活中的问题。

《只有过不去的心 没有过不去的事》通过诸多富有趣味性的案例，让读者读后能够切实地调控自身情绪，理清做事思绪，赢得精彩人生！

## <<只有过不去的心 没有过不去的事>>

### 作者简介

谭小芳，曾任麻省理工学院国际研究中心访问学者，现任交广企业集团董事长、中华领导艺术研究院院长与某上市公司独立董事，《财富》、《哈佛商业评论》、《销售与市场》、和讯商学院、新浪财经等多家专业媒体特约专栏作家，发表文章已达数百万字。

著有《影响力的博弈》、《博弈领导力》、《策动旅游》、《忠诚来自孝经》、《弟子规企业读本》、《领导都是讲故事的高手》等。

## &lt;&lt;只有过不去的心 没有过不去的事&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 不如意事十之八九，要学会调整好情绪 第1章 储藏快乐，让好心情每天驻留心间 白玉也有微瑕 打开心房，储藏快乐006 世上本无事，庸人自扰之009 丢掉所有的不快乐，就是快乐011 放松心情，轻装上阵014 停止抱怨，肯定自己才会快乐017 第2章 远离偏激心理，用理智来对待各种刁难021 不要让仇恨心理扼杀了你021 控制自己，把握人生024 重视情商的力量026 生气有害健康029 让自己远离愤怒032 摆脱抑郁，改变命运034 不要让自己的情绪紊乱037 第3章 保持积极的情绪，用信心拯救自己041 自信，成功的阶梯041 先相信自己，别人才会相信你043 不要让自卑害了你046 相信自己一定会爬起来049 自信是成功的力量052 激发自己的潜能055 带着信念走向成功058 第4章 给心灵松绑，让生命放弃沉重062 放慢生活的脚步062 静下心，慢慢来065 磨刀不误砍柴工068 忙中岂能不偷闲070 为自己种一棵“忘忧草”074 想哭就哭吧076 别让压力压垮了你079 消除厌职情绪081 第5章 给自己一点耐心，生活需要忍让084 不要辩解084 不必强争，有理走遍天下087 给自己一点耐心089 忍耐是金092 不要冲动095 第6章 调整心情，把心里的垃圾全部带走098 以平和的心态面对一切098 摆脱焦虑症的困扰100 把过去永远忘掉103 让恐惧症远离自己105 打破心灵的枷锁107 驱散空虚心理110 逆境中不能自暴自弃112 让自己主宰自己114 第7章 让自己笑起来，在平凡中感受生活的喜悦118 微笑的力量118 能够知足就有幸福120 幸福与烦恼形影相伴122 保持一颗赤子之心124 小鱼儿的“重生”126 平平淡淡才是真128 苦难，让生命更有价值130 用笑来面对残酷的命运132 明天会更好135 第8章 怀着善良之心，坦荡享受生活138 学会善待他人138 原谅伤害你的人141 君子不计小人过143 宽恕是一种美德146 海纳百川，有容乃大148 退一步海阔天空，让三分心平气和150 严以律己，宽以待人153 让宽容成为一种习惯155 对生活要学会感恩和宽容158 下篇 只要勇敢面对，任何事情都会过去 第9章 相信自己做自己命运的主宰163 做自己的主人163 “面对”是解决困难最好的方法166 多给自己一点勇气168 充分利用可利用的资源170 敢于行动才有机会172 把精力集中在一点174 该拒绝时就拒绝176 不屈不挠，坚持到底178 靠自己的力量改变命运181 第10章 有舍就有得，关键时刻做出正确选择184 坦然面对得失184 做自己拿手并喜欢做的事186 两个想法，两个机会189 两弊相衡取其轻，两利相权取其重191 放下你的虚架子193 不要与人抬杠195 不要在一棵树上吊死197 拿得起，放得下200 第11章 不要自寻烦恼，敢于直面自己的缺憾202 正确认识自己202 活在当下204 对自己的行为负责207 命运靠自己主宰209 医治自己的心病211 人生如同乘舟，需要同舟共济214 第12章 展望未来，把该忘掉的通通忘掉217 一切都会过去217 亿万富翁沿街叫卖三明治219 错过了就别后悔221 不要记旧恶224 不要想当初，着手现在，放眼未来225 把“我不能”埋进坟墓228 第13章 没有做不到的事情，只有想不到的事情231 勇气+行动=成功231 培养自己坚强的意志233 不要让挫折成为你的绊脚石235 大胆尝试，切莫优柔寡断238 不要让自己阻碍了自己240 在失败中寻求胜利242 坚持是成功的动力244 第14章 学会放弃，不要让多余的包袱压垮你246 放下欲望的包袱246 放弃是一种智慧248 幸福是一种选择250 不要留恋眼前，前方的花开得更鲜艳252 用“放”的态度看待人生254 懂得放弃的艺术256 第15章 做金钱的主人，让功名利禄随风而去258 学会做金钱的主人258 胜败乃兵家常事260 金钱，无法填充精神世界263 不要被名利束缚住266 面对名利，保持平常心268 学会生活，学会享受270 第16章 换个角度思维，让自己能应付各种不同情况273 只要活着就有机会273 活出自己的精彩275 昨天不代表未来278 失业是新机会的开始280 逆境中，不能太固执282 太过坚持，其实是钻死胡同284 沙粒越是握紧越容易溜走286 “小失”即是“大得”289 失去是一种新的获得291 参考文献294

## <<只有过不去的心 没有过不去的事>>

### 章节摘录

版权页： 在生活中，有很多人玩世不恭，凡事都不在乎，时时游戏人生，这种人生态度是不足取的。

和这种万事不入心的态度比起来，有些人则恰恰进入了另外一个极端，不管事情是大还是小，事无巨细，凡事都要采取较真的态度。

无论什么事情，他们都要弄得清清楚楚、明明白白，必须打破沙锅问到底。

其实，古人说过一句话“水至清则无鱼，人至察则无徒”，对于人生而言，总有一些事情是说也说不清楚的。

假如斤斤计较、处世死板，就会使我们走进人生的死胡同之中，毫无回旋的余地，给自己带来额外的烦恼和精神负担。

假如凡事都较真，人生就会像戴上放大镜似的，明明是不值得在意的小烦恼，经过较真之后，就变成了一个非常大的烦恼。

这样一来，快乐当然会离你远去。

其实，不管是工作还是生活，不管是家人还是朋友，在对待人生之中遇到的这些人和事情的时候，我们必须摆正自己的心态，使自己能够坦然从容地面对这一切。

要知道，人生苦短，假如一味地纠缠于烦恼和一些不足挂齿的小事，那么自然就没有时间来享受人生的美好和幸福了。

所以古人说，世上本无事，庸人自扰之。

古时候，有一户人家的生活非常富足，当别人都挣扎在贫困线上的时候，他们却衣食无忧，让别人都非常羡慕。

大家都以为他们家的生活一定会非常幸福，但是事实却恰恰与此相反。

因为婆媳不合，这家人不是婆婆哭了，就是媳妇哭了，要不就是谁也不理谁，都恨不得对方早点儿离开这个世界才好。

因为婆媳关系不好，所以儿子夹在其中受夹板气，总是两头哄，两头劝，也总是两头不落好。

最终，年轻的媳妇因为整日郁郁寡欢，茶饭不思，所以得了一种奇怪的病，整日卧床不起。

丈夫找来医生给媳妇看病，医生认真检查之后，发现媳妇完全是心病。

为此，医生慢慢地开导媳妇，最终才知道原来媳妇的心病是因为家庭不和睦引起的。

医生支走丈夫，告诉媳妇说：“我有一种办法，能够帮助你彻底摆脱婆婆。

我送给你一些药物，你当成是名贵的补品每天炖给婆婆吃。

当时不会显露出毒性来的，等到一年半载之后，你的婆婆就会中毒身亡，但是其他人绝对看不出来，这样一来，你就彻底摆脱她了。

不过呢，有一个条件你必须遵守，即这种药吃下去之后，假如你婆婆想吃什么，你一定要顺遂她的心意，做给她吃。

这样做还有一个好处，等到你婆婆无疾而终的时候，大家都会说你是一个孝顺的好媳妇。

”听了医生的话，媳妇连连点头，她说自己一定会按照医生的叮嘱去做的。

媳妇一想到自己一年之后就能够彻底摆脱婆婆了，因此心甘情愿地放低姿态，开始低眉顺眼地孝顺婆婆。

想不到的是，一年之后，婆婆非但没有生病，反而精神矍铄，最重要的是，婆婆对媳妇的态度发生了一百八十度的大转弯。

经过媳妇一年多来的精心侍奉，婆婆的心渐渐地变得柔软，她把媳妇当成自己的亲生女儿对待，处处都想着媳妇。

而媳妇呢？

也开始把婆婆当成自己的亲妈对待，再也不和婆婆对着干了。

媳妇突然想起医生一年前说过的话，非常害怕，生怕婆婆会离开人世，因此，她赶紧向医生求救。

## <<只有过不去的心 没有过不去的事>>

### 编辑推荐

《只有过不去的心 没有过不去的事》编辑推荐：我们一生中要遇到许许多多事情，做很多很多选择，而决定成功与失败的，不是我们是谁，不是事情的难易，而是我们用什么样的心情处理眼前的事情。如果一个人能够实现对自己心情的控制和调节，就永远能够看到生命中最阳光的一面，生命便可以永远快乐。

正所谓改变了心情就可能改变一切！

无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，但可以掌握自己。

试着把不良情绪从生活中赶走，你的成功必然很快到来！

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>