

<<读懂人生 学会平衡>>

图书基本信息

书名：<<读懂人生 学会平衡>>

13位ISBN编号：9787508058221

10位ISBN编号：7508058224

出版时间：2010-9

出版时间：华夏出版社

作者：李文静

页数：268

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>

<<读懂人生 学会平衡>>

前言

宇宙间的万事万物——地球、水、季节……它们都处于一种完美的平衡之中，只有人类是例外。你是否经常感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧？

你是否常常被工作和生活压得喘不过气来，恨不能生出三头六臂？

你的内心是否充斥着怀疑与恐惧？

你是否一直为现实和梦想间的巨大落差而愤懑不已？

是的，现代社会带给你无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐，却打破了生活固有的平衡。

过上更为美好的生活是人们永恒的愿望。

为了在生活中创造平衡，首先要做的就是平衡现实与理想的差距，正确地对待得到与失去、幸运与磨难、孤单与狂欢、事业与家庭等人生的方方面面。

失衡的生活使你每天都好像被一大堆繁杂的事物困扰着。

为此，你首先需要做的就是简化你的生活，剔除生活中过多的欲望和无谓的繁杂，还原生命本来的纯净。

远行的背包需要轻装，快乐的能量来源于简洁的生活，为此，你要随时做好前行的准备。

平衡人生的核心是工作的平衡。

在当今竞争激烈的职场环境中，如何在工作中始终保持昂扬的斗志、饱满的热情，从而轻松驾驭自己的工作，是每一个人的梦想。

但你却经常面对如下的问题：为什么你不停地工作，却不能取得预期的成绩？

为什么你的工作常常让人无处下手？

为什么下班回家后你还处在紧张的工作状态？

究其原因，都是失衡的工作方式造成的。

要让工作为你工作，而不是你为工作而工作，你不可能改变工作的内容，只能改变工作的方法。

在本书中要告诉大家的就是如何做出这些改变，从而使你对人生抱有更大的激情，使你的生活更加幸福。

<<读懂人生 学会平衡>>

内容概要

平衡的人生在于“知足”与“知不足”之间。
知足就是不计较，得，固然喜；失，未必悲。
不知足就是能比较，人上有人，天外有天，不要做井底蛙、蓬间雀。
不计较的人看轻得失，能比较的人看重事业；不计较的人有幸福感，能比较的人有上进心。
既有幸福感，又有上进心的人生，就是平衡的人生。

<<读懂人生 学会平衡>>

书籍目录

第1章 生活是一门平衡的艺术内心的平衡才是幸福的能量源平衡内心的十条准则摒弃悲观，才能心满意足生活的悲喜取决于内心剔除无谓的欲想，专注人生目标放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点

第2章 斟满自己的福杯一生必爱一个人——你自己写下自己的优点审视自己，更爱自己黎明时分，看着太阳升起傍晚时刻，欣赏夕阳西下幻想美梦成真的那一刻明确自己的人生目标相信美好的存在用一颗童心去感受生活让微笑成为一种习惯以感恩的心去对待一切遵从内心欢愉的本性

第3章 走出生命的疲倦经历苦楚才能品味生活的甘甜玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵用沉默来回应无理以博大的心量稀释一切痛苦烦恼学会接受不可更改的事实放下是一种自由和觉悟让冷漠在你这里戛然而止把烦恼写在沙滩上给自己一个空间忏悔曾经的过错感受你的痛苦而不是隐藏它放弃那些追逐不到的梦想冷静思考自己目前的生存状态让自己做一些惊险刺激的活动玩一玩益智游戏挑战一件一直认为不可能的事

第4章 简单生活，平衡欲望与能量心灵越纯净，快乐的能量就越强大简单地处理复杂问题减掉不必要的重负像给植物剪枝一样简化生活放弃生活中的“第四个面包”去伪存真，过简约生活及时清除你的人生垃圾承诺是债务，学会动听地说“不”勇敢地说抱歉量力缓缓行像清理衣橱一样清理你的交际网别让面子问题把生活搞复杂

第5章 享受生命的孤单与狂欢把握孤单与狂欢的平衡在朋友聚会中感受精彩没有陌生人，只有下一个朋友诚心赞美你身边的每个人邀请朋友们到家里做客问候一下正在痛苦中的朋友给身边的弱者一份同情的爱给久未联络的朋友打个问候的电话积极结交新朋友偶尔装装冷漠，还自己独处的自由享受孤独的美丽

第6章 在一张一弛中快乐工作工作生活两不误选择自己最为擅长的工作做一个办公室里受欢迎的人工作的间隙伸个懒腰不要拿效率来强迫自己工作不间断地学习专业知识认真做好每一件小事杜绝一心二用，一次只做一件事不开小差，试试全力工作一整天把工作想象成休闲娱乐别怕麻烦别人，该求助时就开口疲惫时想象一次浪漫的旅程不找借口拖延工作偶尔主动加一次班学会忙里偷闲以恰当的方式表达与上司的不同意见勇敢地说出你的加薪要求

第7章 善用生命的分分秒秒你是一口井，还是一个漏斗“穷忙”吞噬了你的时间吗……

第8章 甩开压力的包袱

第9章 选择健康的生活方式

第10章 平衡收支，不为金钱所累

第11章 在爱里接纳不公平

第12章 掌握情绪，保持内心的平和

第13章 以平常心悦纳生活的精彩

第14章 放慢生活的步调，享受当下

<<读懂人生 学会平衡>>

章节摘录

关于平衡内心的问题，卡耐基在多本著作中都提到过。他认为，人们内心的失衡大多由欲望膨胀所致，只有善于调控自己的欲望，享受与珍惜自己所拥有的，人们才能享受内心的平衡和喜乐。

当你感觉内心有些失衡的时候，试试这十条平衡内心的准则，相信你能从中受益，并开始萌生一股新的力量：
1克服虚荣心理 做到自尊自重，绝不能为了一时的虚荣心而牺牲人格换取浮华的东西。

要知道，物质生活再富足，也无法弥补心灵的空洞。

2不要指望用金钱买到快乐 人们赚取金钱的多少与快乐的多少没有什么联系，快乐与否其实在于人们对自己的收入是否感到满意。

3抛弃完美主义 世上并不存在绝对的完美，一个人也不可能拥有一切。用完美主义指导人生，就会终日沉湎于自我嫌弃和挑剔中，无法感受到生活中的快乐。与其空谈完美，不如踏实地努力，抓住自己能够得到的东西。

4学会喜欢自己 据研究，拥有健康心理的人，在面对挫折时表现得较为坚强。喜欢自己的人对自己是比较满意的，对自己未来的幸福生活是充满信心的。因此，这类人无论遇见什么样的失败，都能重新站起来。

5正确对待舆论 他人的评论不应当影响自己的情绪，在冷言冷语中，最可贵的便是自信自强，不为舆论所动。

不用在意别人拥有多少，关键是看清自己拥有多少。

6立刻停止抱怨 一个愁眉苦脸、唠唠叨叨的人会令身边所有人望而生厌。因此，在抱怨之前，先想想这有什么用处，要知道牢骚再多也解决不了实际的崧问题。

7不为失去的烦恼 失去的已经无法挽回，那又何必大惊小怪，耿耿于怀。味伤感于事无补，人生中还有更重要的事要做。要调整心态，坦然地面对失去的一切，珍惜自己现在的拥有。

8.珍惜每一个时刻快乐来自每天发生的一件件小事，而不是源于几件偶尔带来好运的大事。因此要珍惜生命中的每一个时刻，抓住身边快乐的小事，才能让自己常常快乐。

9.锻炼身体 有氧体操、散步、跑步、游泳等运动，可起到缓解轻度的忧郁和焦虑，增添快乐的作用。

10保证充足的睡眠 充足的睡眠可为身体重新“充电”，对保持头脑清醒和减轻低落情绪至关重要。

渴望荣华富贵的人，永远都不会满足。他们每天都在不停地追逐和奔波，但是何时能够达到自己理想的生活状态，他们并不知晓。

可是，难道只有拥有荣华富贵的人才能幸福吗？

人们不停地忙碌，追逐幸福，可是什么时候才能到达终点，静下心来享受人生的乐趣呢？

知足的人会告诉你：随时。

你随时都可以感受到来自生活的幸福，前提是你懂得知足。

用积极乐观的心态去面对生活，即使是经历苦楚，也能做到心满意足。

一位少妇，回家向母亲倾诉，说自己的婚姻很糟糕，丈夫既没有很多钱，也没有好的工作，生活总是周而复始，单调无味。

母亲笑着问，你们在一起的时间多吗？

女儿说，太多了。

母亲说，当年，你父亲上战场，我每日期盼的，是他能早日从战场上凯旋，与他整日厮守，可惜——他在一次战斗中牺牲了，再也没有回来，我真羡慕你们能够朝夕相处。

母亲的泪水一滴滴掉下来，渐渐地，女儿仿佛明白了什么。

一群男青年，在餐桌上谈起自己的老婆，说老婆总是对他们管束得太严，几乎失去了自由。他们说着说着便狂饮如牛，扬言回家要和老婆斗争一番。

<<读懂人生 学会平衡>>

邻桌一位一直在默默倾听的老叟，起身向他们敬酒，问，你们的夫人都是本分人吗？

男青年们点头。

老叟叹了一口气，说，我爱人当年对我也是管得太死，我愤然与她离婚，以至于她后来抑郁而终。

如果有机会，我多希望能当面向她道歉，请求她时时刻刻地看管着我。

小伙子，好好珍惜缘分呀！

男青年们望着神色黯然的的老叟。

沉默不语，若有所思。

一位干部，因为人员分流，从领导岗位上退了下来，一时间萎靡不振。

妻子劝慰他。

仕途难道是人生的最大追求吗？

你至少还有学历还有专业技术呀，你还可以重新开始你的事业呀。

你一直是个善待生活的人，我们并不会因为你做不做领导而对你另眼相待，在我的眼里，你还是我的丈夫，还是孩子的父亲。

我告诉你，亲爱的，我现在甚至比以前更加爱你。

丈夫望着妻子，久久不语，眼里闪烁着晶莹的光泽。

一位盲人，在剧院欣赏一场音乐会，交响乐时而凝重低缓，时而明快热烈，时而浓云蔽日，时而云开雾散，盲人惊喜地拉着身边的人说，我看见了，看见了山川，看见了花草，看见了光明的世界和七彩的人生……一个失聪的孩子，在画展上欣赏着一幅幅作品，他仔细地看，目不转睛，神情专注，忽然转身，微笑着大声地对旁边的父母说，我听到了，听到了小鸟在歌唱，听到了瀑布的轰鸣，还有风儿呼啸的声音……

<<读懂人生 学会平衡>>

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>