

<<放下就是幸福>>

图书基本信息

书名：<<放下就是幸福>>

13位ISBN编号：9787508065700

10位ISBN编号：7508065700

出版时间：2011-7

出版时间：华夏出版社

作者：潘静 杨秉慧

页数：320

字数：140000

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>

<<放下就是幸福>>

内容概要

越是不能放下，越容易失去

只有懂得放下，才能把握当下的幸福

生活在现代都市里的你，在生活中忙碌，在职场中沉浮，在感情中漂泊，在人生中迷茫……这些皆因放不下，看不开。

其实，只要放下，你就能脱离烦恼，享受自在的人生；只要放下，你就能快乐淡定，让自己活在当下。

本书汇集了很多经典的哲理故事，用简单而深刻的文字解析你在生活、工作、情感和人生中可能遇到的各种困惑，帮助你全方位认识自己，放下那些不属于你自己的东西，以一个更优质的心态，更聪明的人生态度去叩开幸福的大门，从而发现幸福快乐的真谛。

<<放下就是幸福>>

书籍目录

第一章 人生难免挫折，贵在学会变通——放下挫折，学会变通

接受不可避免的现实
苦难是信念的试金石
跌倒了也要抓一把沙子
以最小的代价弱化失败
此路不通就换条路
变通，走出人生困境的锦囊妙计
掬一捧清泉，只需换个地方打井
不懈追求才能羽化成蝶

第二章 人生就是性格的悲喜剧——放下执念，学会调节

性格决定命运
别让性格缺陷成为绊脚石
优化性格才能主宰命运
专注是高效能的第一要素
积极的生活态度决定人生高度
勤奋，让人生化繁为简
目标的高度决定人生的高度
规划成功的导航图

第三章 过度执著是一种自我折磨——放下执著，学会进退

执著与固执间只有一步之遥
昂头赏月时不忘低头看路
以免过犹不及，懂得适可而止
抓得越紧，越容易流失
甩掉“金科玉律”的锁链
正确的方法比坚持的态度更重要
及时调整职业方向至关重要
做正确的事，比正确地做事更重要

第四章 别让错爱耽误你一生的幸福——放下错爱，学会解脱

完美可遇而不可求
真正的浪漫是用心体会的
挣脱执著，绽放心头的馨香一瓣
深爱但不迷失方向
爱我的人还是我爱的人
珍惜眼前人，莫失再追悔
放爱一条生路，爱情之花留有余香
幸福就在懂得放手的那一刻转身

第五章 选择成就人生——放下忧虑，学会选择

人生即是选择
你的风度决定影响力的高度
情绪好坏能转换，心情是一种选择
懂得合力，才能成功
我们唯一恐惧的是恐惧本身
人生若只如初见，保留一份童真
学会享受，让人生的美景为你停留

<<放下就是幸福>>

涤荡唠叨与争吵，弹奏和谐乐章

第六章 宽容别人，就是宽容自己——放下憎恨，学会宽容

冲破自己营造的“心理牢笼”

宽容的实质是宽容自己

先有超然气度，方有翩翩风度

你为什么不是有钱人

心怀嫉妒，不如奋发图强

加之不怒，猝然不惊

往事如烟，让仇恨随风飘散

强大的动力来自强大的欲望

第七章 思路决定出路，格局决定结局——放下狭隘，学会豁达

厚积薄发，方能游刃有余

开放的时代，人生也需要开放

推开那扇虚掩着的命运之门

找到办法，蚂蚁也能变大象

人生可以投资的不仅仅是股票

换一个角度，你就是真正的赢家

改变一个想法，造就一分成功

放弃，是另一种成全

第八章 做真实的自己，做最好的自己——放下虚伪，做你自己

你就是你，绝无仅有的个体

找准人生的坐标

做最好的自己

打开自己，你就赢得了整个世界

开放式人生的六个关键词

人生境界两重天

挣脱世俗，为自己而活

找到自己最需要的东西

第九章 打造进退自如的黄金心态——放下消极，学会自励

心情的颜色会影响世界的颜色

态度是个打气筒

人生需要好的习惯来温暖

只要精神不滑坡，方法总比问题多

潜意识是人生巨大的能量库

挖掘自己的矿藏，把不能变为能

激情点燃成功的烈焰

将苦柠檬榨成甘甜的柠檬汁

第十章 人生需要平衡——放下名利，学会淡泊

莫让人生因虚名而搁浅

闲看庭前花开花落

放慢脚步，做一做心灵瑜伽

人生苦短，不可不信缘

当一块石头拥有了梦想

描绘自己的心灵地图

临渊羡鱼，不如退而结网

青春经不起岁月的蹉跎

<<放下就是幸福>>

<<放下就是幸福>>

章节摘录

西方有一首诗这样写道： 动物明白自己的特性， 熊不会试着飞翔， 驽马在跳过高高的栅栏时会犹豫， 狗看到又深又宽的沟渠时会转身离去。

但是，人是唯一一种不知趣的动物， 受到愚蠢与自负天性的左右， 对着力不能及的事情大声地嘶吼——坚持下去 出于盲目和顽固， 荒唐地执迷于自己最不擅长的事情， 使自己历尽艰辛，然而收获甚微。

我们热爱执著，因为事业凭韧性而渐进，人才借韧性而成器。

执著于友情，于是有了“高山流水，子期伯牙觅知音”的美谈；执著于爱情，于是奏响了“梁祝化蝶”的千古绝唱。

在这个世界上，我们因执著而生，我们因执著而死，可是当生命走完一圈又一圈的轮回，站在残阳如血的山巅，我们又不得不承认这样一个现实——有时头破血流的悲剧正使然于义无反顾的执著。

一只蚂蚁想往玻璃墙上爬，可一次次掉了下来，但它依然执著地前进。

一个人看到后感慨地说：“多伟大的蚂蚁，失败了毫不妥协，继续向目标前行。

”另一个人看到了却发出感叹：“多么可怜的蚂蚁，太盲目了，假如它改变一下方式，也许很快就能到达目的地。

” 在人生的路途上，无数人都在无怨无悔地扮演着这只蚂蚁的角色。

佛语有云：“人，要从愚痴迷梦中觉醒，才能认识生命的真谛。

”
.....

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>