

<<心情好，一切都好>>

图书基本信息

书名：<<心情好，一切都好>>

13位ISBN编号：9787510703270

10位ISBN编号：7510703271

出版时间：2011-2

出版时间：中国长安出版社

作者：陈丽荣

页数：245

字数：249000

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>

<<心情好，一切都好>>

内容概要

陈丽荣编著的《心情好一切都好》从各方面揭示了保持好心情的准则，如遇事不要钻牛角尖，以平常心看待得失，善待和宽容他人，懂得知足常乐，重视个人品德修养等。

如果把《心情好一切都好》中的技巧和方法运用到日常生活和工作中，我们就会时时保持好心情，就会获得心灵的净化和升华。

穷也好，富也好，得也好，失也好，一切都不如心情好。

心情好，一切都好。

<<心情好，一切都好>>

书籍目录

Chapter 1 保持一颗平常心淡泊名利，养心莫善于寡欲顺其自然，静心生活宠辱不惊，坦然面对人生起伏只问耕耘，不问收获静观生死，从容看待生命把握现在，抛开过去，不想未来平平淡淡才是真正的生活静下心来，感受生活中的点滴有助于静心养生的10种方法Chapter 2 让心中装满快乐心里装着快乐，就会快乐快乐其实就在身边做人要保持乐观心态享受工作中的乐趣幽默是快乐的一种途径参与有意义的活动更快乐充实快乐过每一天有助于快乐的17种方法Chapter 3 把修身立德作为根本养德是养生的第一要义孝敬长辈，修身立德从自家开始安贫乐道自在生活受辱不怨，忍者无敌拿得起，放得下遇事多从自身找原因能正确对待别人的批评做一个光明磊落的人Chapter 4 与人为善，于己也方便予人玫瑰，手留余香及时行善，勿以善小而不为好东西跟大家一起分享用善良感化邪恶做人做事，但求无愧于心善待生命中的每一个人网开一面，留一条活路让别人走与人为善，不拒绝善意的谎言善心人终得善报不做“烂好人”，善良也有底线Chapter 5 事能知足心常泰知足者才能常乐欲望无止境，想快乐就要学会自我控制只看自己拥有的不要盲目和别人攀比为鞋子哭泣时，想想没有的人对自己要求不要过高知足并不是停滞不前“不知足”也要有分寸时刻保持“感觉良好”的状态Chapter 6 凡事不钻牛角尖不要苛求世界完美跳出自己划下的圈换一个角度看待不幸和挫折要相信，挫折总会过去的条条大路通罗马走错了路，要及时回头凡事不要斤斤计较视野越宽，道路越宽有时失去也是一种快乐不要事事刨根问底Chapter 7 待人处事尽宽容宽容先要学会换位思考为人处事，不要锱铢必较吃得亏中亏，方得福外福成大事，就要心胸宽广不计人过是一种博大的胸怀尊重别人，不要以自我为中心宽恕自己，不要和自己过不去感恩会让人变得更宽容宽容不是纵容，避免陷入误区Chapter 8 让自己脾气小一点儿愤怒是使人丧失理智的魔鬼发火是愚蠢的，解决不了任何问题减少浮躁，避免坏脾气的滋生一时的冲动，可能毁掉一个人的一生遇事冷静回应，别急着发脾气没人欠你的，不要拿别人撒气避开锋芒，不和别人直面冲突随时清空烦恼，以免越积越多助长脾气学会排解，不要压抑自己的情绪Chapter 9 轻松应付各种挑战正确认识与对待压力面对现实，为压力找个宣泄口减轻压力，要学会丰富生活行动起来，既锻炼又减压吃好、喝好，压力也会减小该哭就哭，该笑就笑睡觉也可以帮人缓解压力听听音乐，保持大脑轻松愉快关注细节，给压力一点儿“颜色”保持良好心态，让生活更轻松Chapter 10 时刻保持最佳状态正确认识心理调适冲破自我封闭的藩篱，建立和谐的人际关系遭遇冷遇时要平静对待拒绝猜疑，相信身边的人打消病态的嫉妒心理消除内心深处的恐惧不要让沮丧影响健康遇到不开心的事要学会忘怀摆脱依赖，求人不如求己

<<心情好，一切都好>>

章节摘录

这种正常的追求如果引导得好，个人的自制力和悟性较高，能激发人们的创造热情，激励人们奋发向上，积极做出贡献，从而推动整个社会的进步；反之，如果一个人名利思想过重，利欲熏心，为了名利不择手段，甚至损害他人的利益，名利就会反过来束缚自己，使人动弹不得，心境浮躁，生活沉重不堪。

因此，淡泊名利强调的是做事时的一种心态。

应该正确看待名利带给人的影响，并了解自己内心真正的愿望，知道自己要什么，该怎么做。

这些说起来简单，真正做到并不是一件容易的事情。

有的人可能用毕生的精力去争取，到头来仍然没有通过淡泊名利这一关。

这种情况提醒我们，淡泊名利的重要性，因此面对诱惑，一定要沉得住气。

当年博学多才的庄子在濮水隐居，楚威王想请他来做丞相，辅佐朝政，就派两个大夫带上许多珍珠玉帛去请他。

两个大夫在濮水岸边见到庄子正在钓鱼，于是对他说：“楚王希望先生能到楚国从政，想把国家大事托付给您，劳累您了。”

这时，我们想一下：许多读书人寒窗苦读，不都是想要获得这样一个机会，为自己博得名与利吗？

面对如此诱惑，庄子会如何选择？

一边清波粼粼的濮水以及水中将要上钩的游鱼——贫穷的庄子钓鱼可不单是情趣优雅，怕是家里已经没有粮食可以下锅了；而另一边是“一人之下万人之上”的楚国相位。

两者的巨大差距使这道选择题看起来十分容易。

但是，大概楚威王也知道庄子的脾气，所以用了一个“累”字去请。

只是庄子要不要这种“累”？

结果，庄子拿着鱼竿，看都不看那两位大夫。

濮水的清波吸引了他，名利算得了什么？

他仅仅把这看成了无聊的打扰。

随后，他问了两位衣着锦绣的大夫一个似乎毫不相关的问题：“我听说楚国有一只神龟，死了已有年了，国王用锦缎包好放在竹匣中珍藏在宗庙的堂上。

这只神龟，它是宁愿死去留下骨头让人们珍藏呢，还是情愿活着在烂泥里摇尾巴呢？”

两位大夫回答说：“情愿活着在烂泥里摇尾巴。”

庄子说：“你们请回吧！

我情愿在烂泥里摇尾巴。”

庄子的一生也确实像烂泥中的神龟一样，超脱自在。

其实，人生名利如浮云流水，如果能够淡然处之实在是人生之幸。

人若能摆正自己的位置，调整好自己的心态，抛弃无边欲望带来的烦恼，独守一份心灵的宁静，也算是找到人生的要义了。

顺其自然，静心生活 老子曰：“道大，天大，地大，人亦大。

域中有四大，而人居其一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

一切唯有自然而已，顺其自然，便得以静心过生活。

顺其自然是一种积极的人生态度，是一种安静、平和的心态。

首先，自然是指事物发展的规律。

那么要“顺其自然”，就应该先了解自然，掌握自然，也就是掌握事物发展的规律。

掌握了事物发展的自然规律，而后积极地去顺应。

如此处事，便会避免许多事端，心也自然安静下来。

也就是说人与自然是一个和谐的统一体，一个人要想健康长寿，最重要的一点就是要顺其自然，不要对抗自然。

<<心情好，一切都好>>

养生能懂得顺其自然，才真正开始接近天地。

离天地越近，越能获得天地的滋养。

老子还说：“天地不仁，以万物为刍狗。

”人生于天地之间，顺则生，逆则亡。

所以，不论是在田间耕作，还是在商海腾挪，或者是在为了仕途奔波，都应该先悉心研究其中内在的自然规律，然后决定取舍进退，不强求、不逆势而动。

<<心情好，一切都好>>

编辑推荐

《心情好一切都好》一个人生活和工作的状态如何，直接影响着情绪的好坏。

调整好自己的状态，学会缓解生活压力，才能活得轻松，才能活得快乐。

快乐是一天，不快乐也是一天，我们没有理由不选择快乐。

下士养身，中士养气，上士养心。

错过花，你将收获雨。

错过雨，你又拥有了晴朗的天空。

心情好一切都好。

心情好，居陋室一样舒适，粗茶淡饭一样香甜，钱多钱少一样开心。

心情不好，即使拥有再高的权位、再大的产业，住别墅开名车，天天吃山珍海味，也难以快乐。

懂得调节心情，我们才会拥有健康的心态和健康的身体，才能创造和享受更美好的生活。

<<心情好，一切都好>>

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>