

<<每天学点宽心的活法>>

图书基本信息

书名：<<每天学点宽心的活法>>

13位ISBN编号：9787510703966

10位ISBN编号：7510703964

出版时间：2011-6

出版时间：李世强 中国长安出版社 (2011-06出版)

作者：李世强

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>

<<每天学点宽心的活法>>

前言

前言 法国作家雨果说：“比大地更辽阔的是海洋，比海洋更辽阔的是天空，比天空更辽阔的是人的心灵。

”所有幸运的宝藏都在人的心里，只要敞开了心扉去仔细挖掘，你就会收获意想不到的惊喜。

你的心有多大？

芝麻一样小还是大海一样宽？

海洋般宽广的胸怀助你走向成功，芝麻般细小的心让你寸步难行！

在杭州灵隐寺中张贴着这样一副对联，上联为“人生哪能多如意”，下联是“万事但求半称心”。

就是奉劝世人要放宽心态，用从容、大度、豁达的精神境界去对待不太完美的生活。

简简单单的两句话却极富深意。

正如古人所说：“天下事不如人意者，十之八九。

”人生不存在十全十美，有遗憾才显出生活本色。

假如能够事事顺心，也就享受不到努力之后所带来的快乐了。

宽心既是一种心理健康的明显标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药，宽心就是福气。

心宽了，才能保持精神的愉悦、心理的健康，才能使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴；心宽了，你才不会向困难和厄运低头，才不会在泥泞荆棘中彷徨，才不会被生活的风风雨雨摧垮。

即使命运对你不公，你也能顽强地抗争，拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日；心宽了，你才不会被名缰利锁羁绊，才不会为乌纱铜锈折腰，才不会被纷争算计困扰。

即使你无官少钱，也能生活得潇洒自在，充分体味人生的快乐；心宽了，你才不会小肚鸡肠地待人，才不会心眼如豆地对事，才不会为鸡毛蒜皮之事而耿耿于怀。

即使被别人误解，你也能平和看待，坦然处之，最终赢得对方的信任。

心宽了，你就能平和豁达，坦荡磊落，从容洒脱，不刻薄，不猜疑，不气恼。

即使自己的才能暂时被埋没，你也能心情平静，继续奋斗，直至品尝到成功的喜悦。

懂得如何宽心是一种大智慧，拥有这一智慧的人，当他们改变不了环境的时候，他们会改变自己，让自己适应环境；当他们改变不了事实的时候，他们会改变自己的态度，从内心接受无法更改的事实。

面对残酷的事实，当你有了宽心的智慧，就可以超越它，从容面对它。

宽心便是： 苦难前容山纳海； 低谷时拙者先行； 拥有时知足常乐； 成名后大智若愚。

<<每天学点宽心的活法>>

内容概要

你的心有多大？

芝麻一样小还是大海一样宽？

海洋般宽广的胸怀助你走向成功，芝麻般细小的心让你寸步难行！

宽心既是一种心理健康的明显标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药，宽心就是福气。

心宽了，才能保持精神的愉悦、心理的健康，才能使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴。

即使自己的才能暂时被埋没，你也能心情平静，继续奋斗，直至品尝到成功的喜悦。

<<每天学点宽心的活法>>

书籍目录

第一章 平和心态简单生活世界因你而简单 / 2放下名利无忧无虑 / 6充满仁爱生活顺心 / 9生活中要多懂得感激 / 11万事皆缘随遇而安 / 14怀着爱心吃菜, 胜过怀着恨吃牛肉 / 17缺陷也是一种美 / 21第二章 心宽的人一生幸福心宽的人更幸福 / 26心宽的人婚姻更长久 / 29宽容也会成为浪漫 / 32用微笑点亮幸福 / 35学会享受生活 / 39乐观的生活绚丽缤纷 / 42宽容照耀幸福之光 / 44幸福从平常心开始 / 47第三章 学会控制情绪宽心对待一切没什么值得你沮丧 / 52生气不如争气 / 55远离偏激放宽心态 / 58抱怨只会带来更多不满 / 61莫因琐事而烦恼 / 64宽心面对批评 / 68面对怨恨一笑置之 / 70自嘲也是一种宽心技巧 / 72第四章 淡泊名利才能无忧无虑欲望无休止要适可而止 / 78金钱也是浮云 / 80活出自我莫要攀比 / 83清心寡欲远离贪婪 / 86不被外物所诱惑 / 89得而勿喜失而勿忧 / 92快乐其实很简单 / 95懂得宽心学会放下 / 99第五章 心宽之人能屈能伸放低姿态保全身 / 104懂得忍让不走极端 / 106.....第六章 宽心是一种博大的胸怀第七章 丢掉压力给心灵放个假第八章 心宽的人懂抉择知进退第九章 微笑面对逆境勇于执著追求第十章 宽心对待人和物才能活得更轻松第十一章 心有多大世界就有多大第十二章 心灵感悟智慧人生

<<每天学点宽心的活法>>

章节摘录

版权页：父子俩不得不又从驴上下来，连驴驮的粮食也自己背上了。

故事到这儿肯定还没完，指不定过一会儿又有人笑他们傻，放着驴不用，人却背着粮食，再过一会儿还会有人说他们傻，放着驴不骑。

总之，人没有主见，永远也不得安宁。

无独有偶，还有一个类似的故事：从前，有一位画家想画出一幅人人见了都喜欢的画。

画毕，他拿到市场上去展出。

画旁放了一支笔，并附上说明：每一位观赏者，如果认为此画有欠佳之笔，均可在画中做记号。

晚上，画家取回了画，发现整个画面都涂满了记号——没有一笔一画不被指责。

画家十分不快，对这次尝试深感失望。

画家决定换一种方法去试试。

他又临摹了同样的画拿到市场展出。

可这一次，他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔都标上记号。

当画家再取回画时，他发现画面又涂遍了记号，一切曾被指责的笔画，如今却都换上了赞美的标记。

“哦！”

”画家不无感慨地说道，“我现在发现一个奥妙，那就是：我们不管干什么，只要使一部分人满意就够了。

因为在有些人看来是丑恶的东西，在另一些人眼里恰恰是美好的。

”所谓众口难调，一味听信于别人的看法，便很有可能会丧失了自己，便会做任何事都患得患失，诚惶诚恐。

这种人一辈子也成不了大事。

他们整天活在别人的指指点点当中，太在乎上司的态度，太在乎老板的眼神，太在乎周围人对自己的看法。

这样的人生还有什么意义可言呢？

一个心宽的人一定是一个活在自己世界里的人。

人各有各的原则，各有各的脾气性格。

有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。

不论什么样的人生，只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣，不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。

太在乎别人的看法只会让自己活得沉重。

<<每天学点宽心的活法>>

编辑推荐

《每天学点宽心的活法》：听有幸运的，宝藏都在人的心里，只要敞开了心扉，走仔细挖抛，你就会收获意想不到的惊喜。

法国作家：雨果说：“比大地更辽阔的是海洋，阔的是天空，比天空更辽阔的是人的心灵。

”一个人心有多大，事业就有多大，一个人心能容纳多少，成就就有多少。

宽心，是一种心态；心宽一点，烦恼就少一点；心宽一点，快乐就多一点；心宽一点，日子就顺一点；心宽一点，成就更多一点。

宽心，是智者一种必然选择。

<<每天学点宽心的活法>>

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>