

<<有一种境界叫放下>>

图书基本信息

书名：<<有一种境界叫放下>>

13位ISBN编号：9787511313980

10位ISBN编号：7511313981

出版时间：2011-7

出版时间：中国华侨

作者：黄亚男//若谷

页数：194

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>

<<有一种境界叫放下>>

内容概要

由黄亚男和若谷编著的《有一种境界叫放下》内容介绍：放下，是一种智慧、一种哲学、一种境界，也是一种生存的艺术。

人生赢在勇于放下。

拿得起又放得下，才是真正无怨无悔的人生。

一个人总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。

如果不懂得放下，人们势必会在各种诱惑中迷失自己，从而跌入欲望的深渊，或者把自己装入一个个打造精致的所谓

“功名利禄”的金丝笼里。

而生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，要想使之在抵达彼岸前不在中途搁浅或沉没，就必须轻载。

放下贪念、执著，才能还心灵以自由。

能否让自己获得梦想的成功，能否让自己有一个快乐的人生，就看你能否领悟“放下”的奥妙。

《有一种境界叫放下》从为人处世、职场、情感、婚恋、家庭、理财、交友等不同角度、不同方向，将放下的智慧娓娓道来。

从而让读者了解放下的真谛，在生活中坦然追求、潇洒面对，用足够的时间和精力来赢取真正该拥有的东西，明确地奔向自己的目标，在不断的放下与选择中，成就更有价值的自我。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下狭隘，获得自在……了悟放下的智慧，才能拥有无悔的人生。

<<有一种境界叫放下>>

书籍目录

第一章 你能放下多少，幸福就有多少

幸福往往就在一拿一放之间
幸福就在懂得放手的那一刻转身
幸福的榜单上，第二名同样是英雄
幸福在于失意时的忘却
释怀过去方能享受幸福人生
放下抱怨才能亲吻幸福
放下不满，活着便是一种莫大的幸福
知足常乐，莫让幸福之花遭遇贪婪暴雨
虚荣浮华，幸福却在减少
死命追求幸福，恰为幸福阻碍
不幸福只因不单纯
只要有一颗清净的心，即能获取幸福
学会放下，幸福需要自己来成全

第二章 学会放下，活在当下

生活中的放弃，在于人生的选择
世间烦恼，皆由“我”起
放下别人的看法，活出自我
放弃模仿，还以自我本色
选择最适合自己的生活方式
人生不是演出，请摘下虚伪的面具
不要把保守主义当做人生的信仰
太在意外表，反而会成为负担
面向太阳，把害羞的阴影留在身后
不看他人，安心做最好的自己
放下“阴暗面”，做最阳光的自己
丢弃烦恼，重视手边清楚的现在
得过且过，不操闲心
抛开一切，让自己闲一段
忘却时空观念，悠然活在当下
记住，明天又是新的一天
洗尽铅华，吹小调、哼小曲也是一种境界

第三章 人生要懂得转弯

懂得变通，不通亦通
人生处处有死角，要懂得转弯
变通，走出人生困境的锦囊妙计
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井
从没有一艘船可以永不调整航向
与时俱进，随时进行自我更新
执著与固执只有一步之遥
无意义的坚持会让你走更多弯路
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋
失败时，我们不妨换个角度思考
跌倒后不急于站起来
昂头走路时不忘低头看路

<<有一种境界叫放下>>

不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点
责骂是人生的一首赞美诗
大学毕业只是人生另一段旅途的起点
人生随时都可以重新开始

第四章 “放”的哲学，“下”的智慧

过犹不及，适可而止
甩掉“金科玉律”的锁链
不以己心定善恶
摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人
别把自己太当回事
逞口舌之快是做人的悲哀
做事情切忌强出头
遇强不强，你需要的是示弱
把自己的得意之事放在心里
显示学习姿态，切勿好为人师
面对错误，学会比别人先认错
算计别人将会误伤自己

第五章 有一种爱叫做放手

缘分不可强求，是聚是散都应随缘
给爱一条生路，也是给自己一条生路
放爱一条生路，爱情之花留有余香
缱绻人生，遗憾是份不错的答卷
放开他并不等于失去他
感情攥得越紧，反而越容易失去
相爱就是给彼此自由
选择爱我的人还是我爱的人
尊重对方的“情感隐私”
别把感情浪费在不适合自己的人身上
天涯生芳草，何苦持“烂牌”到底
真爱自己便不会强求自己
深爱但不迷失方向
盲目地选择爱情，是不幸的序曲
卸下伪装，向爱人展示最真实的自己
成人之美，成金之爱

第六章 放下自己，从最低处成功

输赢只是暂时，并非永远
最糟，也不过是从头再来
从灰暗的阴影中走出来，以积极的状态投入创业
放下面子，创业没有门槛
想创业就不能做“行动的矮子”
用平和的心态发掘你的第一桶金
别拿资金不够当借口
小钱也是钱，小生意也不放过
柠檬太酸，就做成柠檬水
学习温商生意经：吃大苦发大财
安于现状就是向贫穷的过去奔跑
放下“身份”，路越走越宽

<<有一种境界叫放下>>

放下得失心，更容易接近成功

第七章 职场江湖，退一步海阔天空

面试时不必强调过去的成绩

新人入门，放下身段不做“格格党”

职场女性，学会“鸵鸟姿态”

投入工作，进得去也要出得来

过于依赖只会招致他人的反感

职场要注意不越权

尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角

保持低调，轻松越过办公室人脉的“雷区”

别太紧密，与同事保持适当的距离

与竞争的同事共同起舞

“不言之教”，以身作则方能赢得拥戴

下山的也是英雄

第八章 官场浮沉，放下也是一种选择

出世人世间，进退自如

守得“大愚”才是“大智”

行走在官场，周旋尘境不流俗

克服约拿情结，在官场上游刃有余

放低姿态，你才能赢得更多的尊重

在其位，善谋且只谋其政

鹤立鸡群，只能孤芳自赏

廉贪只隔一层薄纱

宠辱不惊，更要“毁誉不惊”

宦海之中，时时作上岸打算

急流勇退，方能明哲保身

第九章 减法生活

太忙碌，会错失身边的风景

给幸福的生活脱去复杂的洋装

剔除了杂质，才会留下无瑕之美

剪掉不必要的生活内容

不为物累，简单生活

让都市人的心灵回归简单

在人生路上轻装前行

跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望

在日历中留一些空白

涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐

给人生来次大扫除，留下最需要的东西

内心不依赖外物，即获得自由

第十章 涤荡心灵，放下负累

愈放下愈快乐

放下焦虑，让心灵呼吸清新空气

放下缠绕在心头的烦恼事

远离名利的烈焰，让生命逍遥自由

脱去抱怨的心灵枷锁

放下浮躁的心，人生静如禅

多疑如迷雾，隔开了心与心的信任

<<有一种境界叫放下>>

别让忧郁爬上微蹙的眉头
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵
走出不平衡的心理误区
退隐心灵，保持精神世界的宁静
天真，人生如若初相见
一个人思虑太多，就会失去做人的快乐
“撑着不死”与“好好活着”的一线之隔
第十一章 心里真放下，人生方自在
放弃，修身养性的最高境界
“放下”是一种觉悟，更是一种自由
放下一切，才是开始处
一念放下，万般自在
心中梁木一根，放下就是舵和桨
心里放下，方为真放下
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心
悬崖深谷处，撒手得重生
提放自如，可得大自在
得失常挂心，宠辱皆心惊
有拿得起的勇气，更需要有放得下的魄力
人生难有真圆满，输赢得失且笑看
凡事不可强求，顺其自然者成大器
随遇而安，尽心就是完美
时时勤拂拭，越过人性三重门
生死如来去，重来去自在

<<有一种境界叫放下>>

章节摘录

桃乐丝领悟到了个中真谛，世间的许多人却依然迷失于对容貌的无止境的追求中，甚至采取一些极端的手段，不觉间忽略了生活中的许多美好。

能够拥有美丽的外表，固然令人羡慕，然而外表却不是最重要的东西，它仅仅是人生的一种修饰，过分执著于外表，让外表来支配你的喜怒哀乐，则无疑如同买椟还珠，可惜，可叹，甚至可悲。

正所谓天生我才必有用，每个人都有自身与众不同的气质和特点，正是这些独特之处，构成了你生而为人的价值所在。

切莫因为不尽如人意的相貌而妄自菲薄，切莫因为不及他人的外表而自艾自怜，这样只能使你一路遭遇困境，为外表所累，期期艾艾地度过一生。

只有自信而快乐地做自己，展现真我，展示个性，方能拥有优雅而从容的人生。

面向太阳，把害羞的阴影留在身后在常见的植物中，最让人心动的就数向日葵了，它每天都抬起华贵的笑脸面对着太阳升起的方向，享受着阳光的恩泽。

它从不害羞地躲在一个阴暗的角落，“日光浴”是它们面对生活的唯一态度。

而我们却常常会有害羞的时候，由于这没有必要的害羞，错过了很多次机遇，生命的恩惠好像总是擦肩而过。

与其说，在后悔里自责，我们倒不如学习可爱的向日葵敢于面向太阳的精神，大大方方地面对生活中的事情，把害羞的阴影统统留在身后。

中国古代评价美人时喜欢用轻声细语、美目流转、顾盼生辉等词语，俨然一股羞羞答答之风；书生儒雅之士也免不了儒衫轻垂、温婉秀美。

这正应了才子佳人爱情故事的标准，曾一度成为一种爱情理想。

看来，害羞也无损他们作为审美的标准，有时，反而成就了“发乎于情，止乎于礼”的道德标准。

所以，自古以来害羞就是一种很常见的心理，任何人都可能有害羞，但是，时过境迁，人们的审美口味发生了变化，时代的发展对人的性格要求也发生着变化，一味地没有限度的害羞已经成了阻碍人们交流的障碍，也就成为人们追求幸福的障碍，因为，害羞会让人止于思考而无行动，所以，现在更需要敢于站出来做事的人。

<<有一种境界叫放下>>

编辑推荐

放下，是一种超然的境界。

放得下，是为了能拿得起，放下，是一种心态的选择，是一门心灵的学问，是一种生活的智慧，懂得放下，你将解脱烦恼，享受自在人生；学会放下，你将快乐淡定，心足刹那花开。

佛说：放下，便得自在。

放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。

很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。

“世上本无事，庸人自扰之”。

当一切如白驹过隙，如过眼烟云，你总会在一刹那，思想如电光石火般醍醐灌顶。

于是，放下，就成了一种境界。

人生赢在勇于放下。

拿得起又放得下，才是真正无怨无悔的人生。

一个人总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。

人们常说：“拿得起，放得下。”

其实，所谓“拿得起”，指的是人在踌躇满志时的心态；而“放得下”，则是指人在遭受挫折、遇到困难及无奈时应采取的态度。

放下，并不是要你身如枯树、心如古井、万念俱灰、百事莫为，而是要你睁开心灵的眼睛，珍惜心里最美好的东西，舍弃一切偏执的心外之物。

因为“人生如舟”，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。

放得下，是为了能拿得起。

当你为生活的种种烦恼感到困惑、承受压力时，给你的生活开一扇窗，试着放下那些芜杂与纷繁，放下所有的负担，天空海阔，你将会活得旷达洒脱。

在人生的旅途中，达到放下一切外物、不为纷扰所动的境界，人自然就轻松无比，看世界则天蓝海碧、山清水秀、日丽风和、月明星朗。

放下，是美好生活的必须。

<<有一种境界叫放下>>

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>