

<<别为小事折磨自己>>

图书基本信息

书名：<<别为小事折磨自己>>

13位ISBN编号：9787511319067

10位ISBN编号：7511319068

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：陈廷

页数：275

字数：210000

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>

<<别为小事折磨自己>>

前言

人生在世，总会被一些大大小小的事情所牵绊，也总有一些小事左右着我们的情绪，影响着我们的人生，并且折磨着我们的灵魂。

可是面对那些人生中的小事，面对生活路上的那些牵绊。

我们应该怎么样去面对，怎么样去处理呢？

我们都知道，每个人都有自己的性格特点，也有自己的情绪，但很多时候我们都会被自己的情绪所左右，也会因为自己的情绪而自我折磨。

所以在生活中，我们要学会去自己的情绪，做情绪的主人，千万不能让情绪牵着鼻子走，我们要懂得不断地为自己的心灵洗澡，走出自我折磨的误区，从而拂去自己心灵的尘埃。

当然很多时候，生活也会被那些琐碎所缠绕，这时候我们也要学会适当地放弃，放开那些执念，用心去呼吸新鲜的空气，从而不让自己陷入那些小事的谜团中，不能自拔。

但对于某些小事和细节却又不能忽视。

卡耐基曾说过，一个不注意小事情的人，永远不会成就大事业。

确实如此，在我们的人生中特别是在事业中，有时候有些机遇有些成功，往往就蕴含在那些小事中，隐藏在那些细节里。

我们也不能忽略职场中的那些小事，也不要做工作中的“马大哈”，更不要让那些小事成为阻碍自己迈向成功的绊脚石，而是要在那些细节那些小事中给自己创造一个广阔的舞台，也要在那些细节与小事中抓住机遇的尾巴，然后勇敢地走向成功，掌握自己的命运。

人这一生，不管怎样，都要经历亲情、友情、爱情的洗礼，当然也会步入婚姻的殿堂。

但是在这些人类最美好的感情中我们也会找到那些小事的踪影，也会理解到关注细节的重要性。

所以，在感情生活中，不要去忽视那些细节，也不要去疏忽那些小事给我们的感情造成的影响力。

在亲情中，我们要谨小慎微，用爱来守护亲情中的那份温暖；在友情中，我们要注重细节，用自己真挚与真心去珍惜那千金难买的友情，去感受那瞬间的感动；在爱情中，我们要小心呵护，懂得在细节中传递彼此的爱意；在婚姻中，我们也需要悉心栽培自己的感情，让婚姻成为我们最幸福的源泉，也让婚姻成为我们爱情的最美好的归宿。

不要去忽视那些小事，也不要去疏忽那些细节，不要让小事折磨自己，也不要让那些细节摧毁自己。

《不要让小事折磨自己》这本书主要是让我们识别人生中的那些小事，教导我们不要让那些无关紧要的小事干扰我们的生活，左右自己的情绪；也告诫我们不要忽视职场中的那些小事，那些细节，从而错失机遇，与成功擦肩而过；当然也教会我们如何在感情中应用那些细节，来让我们的感情更加的稳固，让我们的生活更加的幸福，日子过得更加美满。

不要让那些小事折磨自己，也不要因为那些小事错失机遇，更不要因为那些小事而毁掉自己的幸福，让我们关注那些小事，把握那些小事，并且让小事成为我们人生中最得力的助手，相信幸福的生活就在不远处。

<<别为小事折磨自己>>

内容概要

《不要让小事折磨自己》这本书主要是让我们识别人生中的那些小事，教导我们不要让那些无关紧要的小事干扰我们的生活，左右自己的情绪；也告诫我们不要忽视职场中的那些小事，那些细节，从而错失机遇，与成功擦肩而过；当然也教会我们如何在感情中应用那些细节，来让我们的感情更加的稳固，让我们的生活更加的幸福，日子过得更加美满。

《不要让小事折磨自己》的作者是陈廷。

<<别为小事折磨自己>>

书籍目录

卷一：轻松心态——拂去灵魂的尘埃

第一章 做情绪的主人，走出自我折磨的误区

1. 生气其实是一种自我惩罚
2. 从容的人生云淡风轻
3. 沟通可以让生活如蜜
4. 将流言飞语当作一场戏
5. 生活中也可以学学“斗转星移”
6. 拒绝成为情绪的奴隶
7. 自怨自艾是在折磨自己
8. 微笑是化解小事最大的杀手锏
9. 学会调整自己的情绪
10. 在琐碎中修炼自己的灵魂

第二章 放开执著，用心灵呼吸新鲜空气

1. 人生需要一种豁达
2. 不要被小事纠缠
3. 忍让，让你的路越走越宽
4. 用宽容去面对讽刺与讥笑
5. 压力一除，折磨全无
6. 不要时刻要求自己做圣人
7. 错误，是让人成长的动力
8. 幸福往往就在不起眼的地方
9. 不要陷入攀比的泥潭

卷二：细致职场——在黑暗中点亮一盏明灯

第一章 眼疾手快，在小事中抓住机遇的尾巴

1. 为自己创造一个舞台
2. 避免陷入眼高手低的泥淖
3. 不做工作中的“马大哈”
4. 谦虚让你在职场中如鱼得水
5. 一生至少找到一种兴趣
6. 让每一分流逝的时光都有可寻的影子
7. 在细微中感悟真诚
8. 一个倒茶水的老头
9. 命运就掌握在自己手里
10. 有时候机遇就在“一瞬间”

第二章 成功职场，掌握自己的命运之舟

1. 在心里种植属于自己的春天
2. 在细微中思考致富
3. 一切存在都有理由
4. 机会一直都在我们身边
- 5.

我比你成功，因为我比你快一步

6. 去留随意，宠辱不惊
7. 不是主角，就做最优秀的配角
8. 妥善处理与老板之间的关系
9. 学会适当的沉默

<<别为小事折磨自己>>

卷三：亲友真情——微小处找到彼此的归属

第一章 谨小慎微，亲情的温暖需要呵护

1. 用爱带来一个春天
2. 用理解消弭隔代的鸿沟
3. 时时不忘慈母手中线
4. 避免“子欲养而亲不待”的遗憾
5. 亲情是我们最大的财富
6. 亲情，让我们不再孤单
7. 做一个感知亲情的有心人
8. 父母的唠叨其实是一种别样的关怀
9. 陪自己的父母逛一次街
10. 找寻亲情和睦的纽带

第二章 千金难买，友情的真谛只有在细微处知晓

1. 每一个朋友都曾是陌生人
2. 一个微笑的交情
3. 相互理解是友情的基础
4. 友谊最好的演绎就在那一瞬间的感动上
5. 记得对朋友说“谢谢”
6. 把握好友情的“度”
7. 信任是朋友之间最好的承诺
8. 两个人的戏才不会无趣
9. 不要让沉默“冷冻”我们的友情
10. 挚友犹如一面镜子

卷四：呵护爱情——细节中传递彼此的爱

第一章 你侬我侬，爱情是丝丝缕缕积聚而成的

1. 爱情就好像是一种追求
2. 爱情有时候就像是机遇
3. 一个拥抱中孕育的爱情
4. 山盟海誓不如一个感动的瞬间
5. 不要让爱你的人在等待中哭泣
6. 爱情有时候需要坚持
7. 不要让爱情在平地上摔跤
8. 不让抱怨成为爱情的刽子手
9. 情侣之间要懂得沟通
10. 一水之隔，可以让爱情更美

第二章 悉心栽培，婚姻可以让爱情更绚烂

1. 解锁婚姻，婚后的爱情依旧存在
2. 用爱经营的家才会温暖
3. 别让一些习惯性的话语毁掉婚姻
4. 婚姻中需要彼此的原谅
5. 婚姻中需要互相的理解
6. 婚姻也需要不显眼处的装饰
7. 猜疑是婚姻中的大忌
8. 习惯不同并不是婚姻破碎的理由
9. 每天给对方一个幸福的理由
10. 婚姻承担的不仅是责任，更是爱情

<<别为小事折磨自己>>

<<别为小事折磨自己>>

章节摘录

版权页： 2.从容的人生云淡风轻 从容是一种对生命的深刻理解与感悟，也是一种成竹于胸的镇定与洒脱。

在人生的路上，只要我们保持一份从容，云淡风轻地对待人生路上的种种，那么我们就少了很多的困扰与折磨，从而多了一份恬静与安逸。

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

”这是一种恬静淡然的心情，也是一种安逸潇洒的人生态度。

在浮浮沉沉的人生大海中，我们兜兜转转，在疾风暴雨与风平浪静中品尝着人生的百味，也在失意与希冀中追赶着梦想的脚步，但是即使功成名就，似乎心中的某些角落总是呼唤着那一份安然与宁静、满足与幸福。

到底在这样轰轰烈烈的人生中，我们缺少的是什么？

现今社会，人们总是在拥挤的车辆与焦急的脚步中将时间度过，整天为了房子车子而不断奔波，也在匆忙与焦急中遗失了很多的平淡与幸福。

海子告诉我们：“活在这珍贵的人间”，不管这个人间有多么的不公平，有多少的辛苦，有多少的辛酸，我们都应该懂得在平凡中寻找幸福，在点滴中理解生命的真谛。

而不要为了一些小事，一些强烈的欲望，以及一些让自己不顺心的人们而扰乱自己平静的生活，并且迷失自己的本性。

一个懂得生活的人，不管生在何处也总能找到幸福的影子。

人总是在心平气和的时候最容易悟到和感知生命的真谛，去从容地生活，淡定地工作。

也许也是因为有了这样的一份从容与淡定，生活和工作才有了那种激情与快乐。

要知道，只要我们的内心拥有一份从容，拥有一份淡定，那么不论身在何处，也会有一方净土。

唯有淡定，才能让我们的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

有这样一个女人，她没有背景，也没有美貌，更不可爱，但她却是一个大家族里最受欢迎的并且是事实上的主人。

她就是日本小说家紫式部《源氏物语》笔下的花散里，源氏六条院夏宫的主人。

<<别为小事折磨自己>>

编辑推荐

《别为小事折磨自己》会告诉你：不要去忽视那些小事，也不要疏忽那些细节，不要让小事折磨自己，也不要让那些细节摧毁自己。

<<别为小事折磨自己>>

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>