

<<别太计较，也别太不计较>>

图书基本信息

书名：<<别太计较，也别太不计较>>

13位ISBN编号：9787512612440

10位ISBN编号：7512612443

出版时间：2012-10

出版时间：团结出版社

作者：程琳

页数：210

字数：170000

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>

<<别太计较，也别太不计较>>

前言

牛根生说：“一个人快乐不是因为他拥有得多，而是因为计较得少。

”是的，人的一生遇到不顺心的事太多，如果每一件事都斤斤计较放不下，那么你就很难有快乐的时候。

在人生的道路上，每个人都在不断地累积着令自己烦恼的东西，包括名誉，地位，财富，亲情，人际关系，健康，知识，事业等等，也包括郁闷，挫折，沮丧，压力等等。

这些东西压得人们喘不过气来，使人们失去了原本应该享受的乐趣，徒增许多无谓的烦恼。

很多时候是我们小肚鸡肠，斤斤计较那些虚无的名利，而却把所有的责任推到别人的身上，我们为什么不想想如果我们足够优秀，别人还会对你冷眼嘲讽吗？

该计较的就计较，不该计较的别计较。

不计较不行，别人认为你傻；计较得太多，这样就活得太累，大可不必。

遇事计较有时看起来是件好事，它可以激发人的上进心，对工作精益求精，对自己能够严格要求，也说明了自己是个认真之人。

可有时却是件坏事，特别是遇事太过计较时，不但影响自己的心情，还会损害自己的身体，甚至会降低自己的品行。

遇事太过计较必然影响心情。

我们每天有那么多事情要做，本来已经不胜其繁了，却偏偏在某一人或事上斤斤计较，心情自然好不到哪里去。

一个人的心情是否舒畅，直接关系到每个人的工作、学习、生活和健康。

好心情能使人精力充沛、思维活跃，工作效率也会提高数倍，从而更出色地完成单位交给自己的各项工作任务；一个人心情好时，会显得心胸开阔，更能和谐地处理好与他人的关系，好心情会令人愈显豁达、宽容、大度，更易理解他人；好心情还能帮人战胜疲劳，增强人体免疫力，使疾病早日康愈，好心情还能减缓人体细胞的新陈代谢速度，延缓人体衰老，让人永葆青春活力，从而愈显年轻、更加健康、长寿。

相反，一个人在心情不好的时候，说话办事容易“冲动”，容易走“极端”，从而说出一些不理智的话和做出一些不理智的事情来。

一个人心情不好时，大脑思维会受到抑制，因而什么事都无法做，什么事情都做不好，做什么事情都不如意，工作效率也大大地降低，其后果是既伤人又害己。

一个人在心情很坏的时候，心中还可能平添怨气和仇恨，故而殃及周围无辜。

一个人如果长期郁闷、孤僻、暴躁，还会引发一系列的疾病……人生在世，如果计较的东西太多，名利地位、金钱美色，样样都不肯放手，那就会如牛重负，活得很累。

反之什么都不计较，什么都马马虎虎，没有一点进取心，那也未免太对不起自己，活得没什么意思。

聪明的人，会有所不为，只计较对自己最重要的东西，并且知道什么年龄该计较什么，不该计较什么。

有取有舍，收放自如。

<<别太计较，也别太不计较>>

内容概要

人生在世，如果计较的东西太多，名利地位、金钱美色、人情世故，倘若样样都不肯放手，就会活得很累，生活何谈乐趣？

反之，什么都不计较，没有进取心，经常吃暗亏，那样也未免太苦闷。

这本书教你如何在纷繁复杂的世界中，强大你的内心，调整心态，收放自如，处理好人际关系，做个有心人，而不至于患得患失，提升你的幸福额度。

此刻，让一切交由你的灵魂，改变从这本书开始。

<<别太计较，也别太不计较>>

作者简介

程琳：
80后生人。
畅销书作家，作品畅销大陆、港澳台等地区。
代表作有：《别太有个性，也别太没个性》《30岁前跟对人30岁后做对事》《真希望这些事20几岁就知道》《读心术》《啤酒冰激凌心理学》《心理学的智慧》等。

<<别太计较，也别太不计较>>

书籍目录

第一章 改变自己，淡定的人生不计较

1. 环境不能改变，就改变自己
2. 融入社会，切莫单独行动
3. 紧跟社会的变化，不断改变自己
4. 别忧心，幸福就在困难的背后
5. 知识的力量让内心坚强
6. 别留遗憾，抓住机遇
7. 体味生活，淡定从容
8. 抛开思想中的抗拒
9. 一切的改变来自自我的认识
10. 别让坏习惯影响你的幸福

第二章 珍惜生命，不在纠结中消磨时光

1. 时间是每个人公平的财富
2. 活着行动，不要躺着思想
3. 放下心事，立刻行动
4. 别犹豫，用行动增强信心
5. 快乐行动，享受生命
6. 行动是成功最有力的武器
7. 不幻想，用实际行动刷新生命的记录
8. 不空谈，拼搏才能改变命运

第三章 积极热情，负面情绪是人生的毒瘤

1. 将困难和弱点转化为力量
2. 竭尽所能突破困境
3. 看淡得失，把工作视为自己的事业
4. 看淡名利，体悟生命的成长
5. 舍弃计较心，以工作为乐
6. 责任心会湮没计较心
7. 用诚信赢得成功
8. 敢于正视自己的不完美
9. 没有最好只有更好

第四章 乐观向上，心宽世界才更大

1. 我不完美，但我快乐
2. 别让计较绊住成长脚步
3. 洒脱处事才不会事事计较
4. 做自己情绪的调节师
5. 别太计较生活的环境
6. 以积极的态度面对生活
7. 给心灵做个大扫除
8. 心有多宽，世界就有多大

第五章 积极处世，不太计较人脉广

1. 宽容待人，才能聚积人气
2. 大气量带来大人脉
3. 与计较绝缘，不断储蓄感情账户
4. 用心包容对方的缺点
5. 放开怀抱，人脉就在你手中

<<别太计较，也别太不计较>>

6. 结识益友，充实生命的内涵

第六章 宽厚博爱，家是心灵温馨的港湾

1. 爱父母就是爱自己
2. 放下隔阂，孝敬父母
3. 惜缘，理解这份平凡而伟大的爱
4. 爱是责任，情是包容
5. 用孝心、孝行回报双亲
6. 用心去爱，感恩父母

第七章 摆正心态，你的心态决定你的幸福等级

1. 用“软弱”感化对手
2. 少点计较，请“爱上”你的对手
3. 宽容对手，获得双赢
4. 把敌人当作最好的老师
5. 善守善攻，自保而全胜
6. 用豁达的心对待失败的对
7. 将强大的敌人视作自己上进的助力

第八章 恬适从容，能抓则抓，该放就放

1. 不气馁，抓住眼前的机会
2. 不浮躁，珍惜难得的机缘
3. 主动出击，顺时而谋
4. 磨练看准时机的眼力
5. 收放自如，做个有心人
6. 抓住机遇，不抱怨生活
7. 进退自如，运筹帷幄
8. 在机遇面前拿出勇气
9. 你理机遇，机遇才理你

<<别太计较，也别太不计较>>

章节摘录

<<别太计较，也别太不计较>>

编辑推荐

《别太计较,也别太不计较》编辑推荐：一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。该计较时要计较，不要让内心压抑、纠结不安。

在纷繁的世界中，强大你的内心，太计较，只会徒增烦恼，给生活添堵；太不计较，只会让内心遭受冷落；把一切交由自己的灵魂，适当把握取舍，方能收放自如，享受生活，获得真谛。

过分计较名利得失，幸福就会被利禄驱使；太在乎金钱地位，人生就会被功名吞噬；太在意生命的完美，简单的生活会被冗杂琐事所扰……太计较，你的人生就不得安宁。

太不在乎名利地位，生命就会陷入泥淖；太不在乎人情世故，就会不慎落入圈套；太不计较感情投入，人情就会离你而去；太不计较成败得失，生活就会失去方向……太不计较，你的内心就会一片苍白。

。

<<别太计较，也别太不计较>>

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>