

<<愈放下愈自在>>

图书基本信息

书名：<<愈放下愈自在>>

13位ISBN编号：9787801759016

10位ISBN编号：780175901X

出版时间：2009-1

出版时间：长安出版社发行部

作者：子志

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>

## <<愈放下愈自在>>

### 内容概要

适度的欲望可以是生活的动力，但是过度的不满足，只会为自己增加许多不必要的烦恼，甚至觉得痛苦。

本书通过一个个经典的、富有现实意义的哲理小故事，告诉我们这样一个人生真谛：愈放下，愈自在。

放下看似消极，实质却是积极的生活态度，当你学会放下时，在获得心灵愉悦的同时，还能免去许多生活中不必要的烦恼和纷争。

## &lt;&lt;愈放下愈自在&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑：学会放下，人生自在又快乐 心轻上天堂，心重进地狱 放下，快乐就在眼前 简单就是快乐 人生的幸福就是放下 得之坦然，失之淡然 笑看人生中的输与赢 知足，就能活的阳光快乐 失之东隅，收之桑榆 正确取舍，放下愈多得的也愈多 放下忧虑，收获快乐 不攀比，快乐地活在当下 生命中真正的金子是快乐 学会放下，小事不足挂怀 欣赏平常，不把平常视作理所当然 在美丽与快乐之间选择后者 卸掉伪装，露出快乐的自我 心灵自由者必自在，自在者必快乐 学会超脱，学会自寻快乐 快乐的人，在黑暗中也会绽出笑容

第二辑：愉快的心情从放松开始 放弃私欲，追求心灵的自由 愉快的心情从放松开始 掌控自己的心灵，切忌让别人“打理” 走出心理牢笼，人生更轻松 清洗内心的“垃圾”，让心灵轻盈 放下恶念，心灵平静者无敌 珍惜拥有的，不羡慕没有得到的 走出低潮，给自己安慰 与其装扮外表，不如充实心灵 心情好，一切都会好 相信奇迹，是改变心情的最佳方式 克服浮躁，心静自然无忧 心境平和，对自己说“不要紧” 莫生气，就不会为烦恼所苦 不必伪装，让心灵得到彻底解放 不以物喜，不以己悲 对自己笑一笑，悲伤就不会盘踞心间

第三辑：放下包袱，享受精彩的人生 学会把苦日子过甜 享受悠闲，让身心时常得到放松 释放坏情绪，维护生活中的幸福和快乐 用心生活，就能避免过多的遗憾 放下思想的包袱，心胸才会豁达 享受生活，在日历中留一些空白 把握生活，学着与不幸共存 努力过更为精致的生活 自给自足，日子才能过得舒心 给平淡的生活添加韵味 只要心灵充实，每天都是好日子 不刻意做苦行僧，尽量享受生活 善待自己，善待生活 享受今天，活在当下 理智地选择，潇洒地放弃

第四辑：成全他人也是一种放下 善待他人，不以牙还牙 即使有礼，也要让人三分 心怀善念，会收获好的声望和荣誉 放弃荣誉，赢得尊敬和掌声 平等待人，不轻视弱者 让人一步又何妨 成全他人也是一种放下 为别人留余地，就是为自己留退路 付出善良，收获感恩 损人，最终会损己 主动示好，则能“化干戈为玉帛” 心胸宽广，就能化解恩恩怨怨 帮助他人就是帮助自己 给人面子，你也会有面子 要有雅量，要能容忍 以德报怨，施恩给那些为难你的人 种瓜得瓜，种豆得豆 不说过头话，要谨言慎行 放下聪明，偶尔装点“傻” 低调处世，该糊涂就糊涂 尊重别人，才能获得别人的尊重 不争，才能得到人们的尊崇

第五辑：放下贪念，不做欲望的蠢人 凡事适度，“多”不一定就是好 少一分物欲，多一分安宁 管不住欲望，就会带来痛苦和不幸 学会分享，付出才有快乐 放下贪念，不做欲望的蠢人 控制欲望，在利益面前要克制自己 放弃飞来的“横财”，得到的将更多 不贪财，祸不来 金钱是杀人不见血的刀 过度贪婪，注定自食恶果 金钱不是最重要的 算计他人者，自己也容易招祸 有恶念者必将食自己的“恶果” 该撒手时就撒手 期待意外的收获会带给你失望 无私者才能无畏 贪的结果是自毁其身 贪婪是夺命的枷锁 过多地得到会导致内心的恐惧 肯舍，才能获取更多

第六辑：学会心理调节，愈放下愈潇洒 放下虚荣，摆脱荣誉的怪圈 放下烦恼，自在生活 放下缺陷，不要为自己的不足而苦恼 放下挫折，逆境不应丧志 放下自弃，迎接成功 放下怯懦，获得勇气 放下自怜，让自己走向自尊 放下嫉妒，避免伤害 放下痛苦，人生才会变得美好 放下幻想，找回快乐的生活 放下冲动，减轻沮丧和痛苦的程度 放下骄傲，不断超越自我 放下依赖，就会拥有改变自己的力量 放下完美，发挥自己的特长 放下平庸，激发旺盛的进取心 放下争斗，获得平安 放下困难，选择坚强 放下冷漠，热情的心灵不会滋生皱纹 放下孤独，让别人走近自己的天地 放下伤痛，救出“恐惧”中的你 放下愁苦，你就幸福 放下自大，就能避免陷入尴尬

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>