

## <<放下的人生经营课>>

### 图书基本信息

书名：<<放下的人生经营课>>

13位ISBN编号：9787802139688

10位ISBN编号：7802139686

出版时间：2011-6

出版时间：海潮出版社

作者：方丽萍

页数：232

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>

## <<放下的人生经营课>>

### 前言

在各种压力越来越沉重、欲望越来越丰富的今天，如何应对各种压力的考验，几乎是每个人必须面对的问题。

在现实生活中，没有人会觉得自己攥在手里、挂在心里的东西是该放下的！可往往就是这些看似理所当然的东西束缚了我们的手脚和思想，使我们无法获得自由，无法感受幸福。

一个人若一直放不下自己的执念。

任凭欲望和贪念无限膨胀，最终会使自己不堪重负，人生也会变成一场痛苦而无聊的游戏。

对于功名富贵放不下，生命就在功名言富贵里耗费，对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎，对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚，对是非、得失、善恶放不下，生命就在是非、得失、善恶里不得安宁。

当我们在每一天的生活中，感到压力太大、心情太烦、内心太乱。

并被各种各样的烦恼所束缚时，也许并不是烦恼真的太多，而是我们习惯于将种种负面的情绪与观念都统统背在身上，而不知道，原来我们还可以选择放下。

一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才最终明白生命的意义，其实并不在于获得，而在于放下。

生活中，有太多的人在执著，执著于近在咫尺的成功，执著于绚丽多姿的生活，执著于唾手可得的感情……却始终差之毫厘。

执著没有什么不对，但放下也是智慧的选择。

对智者而言，放下比之执著更能修身养性，更能快人一步取得成功。

你只有放下一粒种子，才能收获一棵大树。

你只有放下一处烦恼，才能收获一片清凉。

你只有放下一种偏见，才能收获一种幸福。

当你放下足够的时候，才会发现生命竟可以如此充实。

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得幸福；放下自卑。

获得自信。

放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒，放下狭隘，获得自在。

面对无法解决的问题，不妨选择放下，以退为进，尽显个人魅力。

为了获得幸福的人生，我们要学会放下一些东西。

本书就如一位循循善诱的心灵导师，教你找到让自己痛苦的根源，放下那些早已失去、从不曾拥有，却在心里挂怀不忘的东西，解脱心灵、释放自我，在尘世的喧嚣中聆听生命的真谛。

这本书就是一个开始，别犹豫，从现在行动，让自己的心灵进入到一段奇妙的放下之旅吧。

## <<放下的人生经营课>>

### 内容概要

《放下的人生经营课》由方丽萍编著，对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；对是非、得失、善恶放不下，生命就在是非、得失、善恶里受到折磨。

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。  
放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得勤奋；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得心胸宽广。

## <<放下的人生经营课>>

### 作者简介

方丽萍，读过万卷书，也行过万里路。

拥有丰富深刻的人生阅历，相信透过文字可以激发不同个体间的创意火花，喜欢透过人与人之间的微妙互动。

钻研善变的人性心理，将生活的智慧与体会化作字字句句的思维，面对人生的不同考验。

相信智慧是人生最锋利的武器。

只要充满智慧，人生便到处是机会，即使在山穷水尽的时候，只要肯改变一下心态，寻找并掌握住眼前的机会，就能让自己所面临的绝境露出柳暗花明的曙光。

我认为写作是心情的调时剂，旅行是心灵的维他命，写作对我而言，是活着的意义。

曾经发表过：《风往北吹》、《失落的梧桐》、《人生要走过的路》。

还有一些散文。

人生座右铭：一个人的快乐不在于得到多少而在于计较多少。

## <<放下的人生经营课>>

### 书籍目录

#### 第一章 放下的完美心态

- 从小事中体现责任
- 用感恩心对待工作
- 不要为失败找任何借口
- 别把烦恼带到职场
- 要重视健康饮食与营养
- 要养成良好的生活习惯
- 一定要改掉不良嗜好
- 如何消除内心的压力
- 要学会休息
- 告别亚健康状态
- 做事要调整好心态
- 工作不只是为了薪水
- 以主人的心态来工作

#### 第二章 放下的细节决定事业的成败

- 分外的工作更要出色完成
- 职场中切忌不懂装懂
- 避免卷入派系斗争
- 一脸苦相自断前程
- 不要随便称兄道弟
- 不拿秘密四处炫耀
- 否定他人成果是不道德的事
- 要尽快适应环境
- 别抱怨你的工作单位
- 要经常与上司沟通
- 开会时切忌人身攻击
- 办私事要慎重

#### 第三章 放下是谈话的智慧

- 从口头禅看人的内心世界
- 从幽默当中看对方动机
- 声音和语气是心理活动的反映
- 从言谈方式捕捉对方心理
- 从谈论的话题分析对方真意
- 常说错话的人表里不一
- 说粗话的心理涵义
- 言辞过恭必怀戒心
- 从语速看人的性格
- 从语言习惯看内心世界
- 习惯性语言
- 先闻其声后辨其人
- 从笑中看人识人
- 从九大性格九种言谈中识人

#### 第四章 放下犹豫，主动交友

- 从打火机使用习惯看人
- 从随手涂写识别对方

## <<放下的人生经营课>>

从处理信件的方式看性格

从处理文件的方式看人

从办公桌的状态看人

从缓解压力的方式判断人的心理

从看电视的习惯推断对方

从生活细节识别对方性格

通过生活琐事看人

从挤牙膏的习惯看人

从刷牙的方式看性格

从嗜好识别对方

### 第五章 放下独处，选择微笑

从尴尬中看对方为人

从面部表情识别同事心理

从行为举止识别同事心理

社交场中的“微笑”

根据第一印象识人

开场白的艺术

如何识别对方谎言并使之说出真话

获得对方好感的要点

过份客套话则让人不安

从对待工作的态度和责任心看人

### 第六章 放下成见，收获幸福

做人要大度一点

信守一诺千金

习惯多做一点点

从细微处取胜

遇事要多考虑

找准目标后合理定位

丢弃马虎更要远离轻率

留有余地还要顾全面子

要多说他人好话

不要对批评有抵触情绪

攀比薪水会让你踟躇不前

不要贪小便宜

多留意对公司有利的信息

不放过学习的机会

## <<放下的人生经营课>>

### 章节摘录

版权页：“谢谢你”、“我很感谢”，这些话应该经常挂在嘴边。

以特别的方式表达你的谢意，付出你的时间和心力，比物质的礼物更可贵。

把你的创意发挥在感谢别人上。

例如，你是否曾经想过，写一张字条给上司，告诉他你多么热爱你的工作，多么感谢工作中获得的机会？

这种深具创意的感谢方式，一定会让他注意到你，甚至可能提拔你。

感恩是会传染的，上司也同样会以具体的方式，表达他的谢意，感谢你所提供的服务。

不要忘了感谢你周围的人：你的丈夫或妻子、亲人及工作的伙伴。

因为他们了解你，支持你。

大声说出你的感谢。

家人知道你很感激他们的信任，但是你要说出来。

经常如此，可以增强亲情与家庭的凝聚力。

记住，永远有事情需要感谢。

推销员遭到拒绝时，应该感谢顾客耐心听完他的解说。

这样他下一次有可能再惠顾！

无论你走到哪一家公司，如果你能够对为你服务的女职员说一声“谢谢”，她一定会从心里感激你的。

反过来说，如果她的这种工作被人所漠视，或者被认为是理所当然的话，她一定感觉不舒畅。

关于这一点，你只要改变一下自己的立场就不难明白了。

事实上懂得感恩应该成为一种普遍的社会道德。

得到了晋升，你要感谢老板的独具慧眼，感谢他的赏识，失败的时候，你不妨对上帝给了你一次锻炼的机会而心存感激。

对于忘恩负义的人来说，对别人的帮助往往是感觉不到的。

但是，你若要在工作中得到更多，就应该时刻记住你拿的薪水就像你喝的水！

即使挖井人不图你的回报，你也应该有个感恩的态度，至少在适当的时候表示你的感谢。

最终你会发现，这种知恩图报美德的回报大大超出了你的想象。

## <<放下的人生经营课>>

### 编辑推荐

《放下的人生经营课》这本书就是一个开始，别犹豫，现在行动，让自己的心灵进入一段奇妙的放下之旅吧。

<<放下的人生经营课>>

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>