

<<断舍弃>>

图书基本信息

书名：<<断舍弃>>

13位ISBN编号：9787121171321

10位ISBN编号：7121171325

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：向山野

页数：183

字数：142000

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>

## &lt;&lt;断舍弃&gt;&gt;

## 前言

前言 从今天开始，告别迷失的人生 人生的道路，坎坎坷坷，风风雨雨，一路走来，你或许遇到了不少的挫折和失误，承受了太多的烦恼和苦闷。

你不时地会越超不前或止步哀叹，你感觉自己迷失在人生里，看不到未来和希望。

你迷茫于现实的冷酷，你迷茫于追求的失落，你迷茫于成败的纠结，你迷茫于力不从心&hellip;&hellip;最终，你会在迷茫中失去自己，这就是人们迷失的根源。

想想看，如果生命的田地里生长了太多的杂草、害虫，堆积了太多的垃圾，你不对它们加以清理，就只会让自己的步伐越来越沉重，在迷失的漩涡中越陷越深。

想告别迷失的人生？

你必须对自己动一次“手术”！

本书所讲的三大步骤、九章内容，就像九把锋利的刀，帮你从“心”整理，人生不再迷失！

步骤一：断开人生的杂念。

在不平等的世界里，你应平静地看待人生，“用勇气去改变可以改变的事情，用胸怀去接受不能改变的事情，用智慧去分辨二者的区别。

”这样，快乐就会与你永相随，好运就会与你常相伴。

成长的道路上，你在不知不觉中积累了很多错误的思想观念，这些观念给你带来了无尽的痛苦。潇洒地与这些错误的观念说拜拜，你就能获得幸福的人生和美好的未来。

你的生活总被郁闷和摇摆的心情占满，你时常感到无比的纠结，因此你总是苦不堪言。其实，换种心态，聪明选择，理智放弃，勇于决断，会让我们的心胸更豁达，生活更洒脱。

步骤二：舍得暂时的失去。

你总想把名利、情感攥在手中，结果不堪重负。

的确，背着包袱走路总是很辛苦的，很多时候，松开双手，减轻负担，路会更好走，你会更充实。

你经常处在一种浮躁不安的情绪中，时刻不忘追求自己想要的辉煌和热闹，殊不知，寂寞才是人生的底色。

舍得了繁华，耐得住寂寞，在积极中踏实地去改变，人生的路才越走越宽，事业的成就才会越来越辉煌。

你有些火爆脾气，受不得半点委屈，不愿做一点让步，其实，你并没有因此而更快乐。

“忍耐之草是苦的，但最终会结出甘甜而柔软的果实。

”很多时候，你应该学会忍耐，懂得退让。

忍耐一下子，会让你受益一辈子。

步骤三：弃掉身心的负担。

不管你的昨天如何辉煌，也不管你的昨天如何暗淡，那都已成为了过去，勇敢地把它们关在身后，你才有精力去关注明天，才有激情去开拓进取。

静下心时，你会发觉自己的生活乱糟糟的，整天忙乱不堪，却没有成就感。

这时，你应该腾出时间来回顾整理一下生活。

重新策划你的人生，设定适合自身的理想，不断调整自己的目标，保持积极乐观的心态，你会感到自己的生命焕然一新。

身处困境时，远离悲观绝望，抛弃恐惧，热情地和自己的心灵拥抱，微笑着去吸取失败的经验，在自我激励的号角声中，战胜困难，你才会走向成功，赢得辉煌。

请你相信，一时的迷失不是一世。

从今天开始，断开你的杂念，舍得暂时的失去，弃掉身心的负担，从头到脚给自己一个彻底的整理，你会告别迷失的人生，重新找到“心”的路径，从而安享内心的快乐，收获成功的喜悦！

## <<断舍弃>>

### 内容概要

迷失的人生，多是因为自己的杂念太多、顾虑太多、舍得放手的太少，从而导致自己身心疲惫，看不到希望，重复在错误的路上。

是时候要给我们负担沉重的心进行整理了！

向山野编著的《断舍弃——告别迷失人生的“九把刀”》从三大方面九个方向对人的心灵进行整理，这三大方面包括：断开人生的杂念、舍得暂时的失去、弃掉身心的负担。

《断舍弃——告别迷失人生的“九把刀”》能让读者在较短的时间内做到内心平静、轻装上阵、远离烦恼，从而实现心灵的净化和找到人生的幸福。

<<断舍弃>>

作者简介

向山野，古汉语博士，亚洲最好的心灵力量学研究学者，知名企业特聘团队教练员、总裁私人教练，曾在杂志发表过多篇文章，深受读者的好评。

## &lt;&lt;断舍弃&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上卷 断开人生的杂念

## 第一章 在不平等的世界里，遇见平静的自己

- 1.看淡那些不公平，心开了，路就开
- 2.如果环境无法改变，那就学会改变自己
- 3.如果现实无法改变，那就学会与它共存
- 4.如果事实无法改变，那就学会控制反应
- 5.昨天是过期作废的支票，明天是不能预支的期票
- 6.欲望是没有尽头的海水
- 7.人生的过程胜于结果

## 第二章 不快乐的人，多是被错误的意识所操纵

- 1.不放过你的，是你的思想
- 2.人生，应该有追求，但绝不能强求
- 3.什么东西都想得到，往往什么东西都得不到
- 4.在追求完美的路上，永远看不到终点
- 5.人不喜欢被他人定型，却习惯定型自己
- 6.最迷惑人的，往往是最没有太多价值的
- 7.痛苦与不幸往往是虚荣在作祟

## 第三章 越是纠结，人生越容易打结

- 1.纠结来了，幸福就少了
- 2.喜欢纠结的人，不是谨慎就是懦弱
- 3.关于人生的决断，并非只有“对与错”
- 4.习惯纠结于失败的人很难成功
- 5.不需听到的声音，又何必听得太仔细
- 6.击垮我们的往往不是大事，而是那些小事
- 7.人生的无趣并不是因为拥有得太少，而是在意得太多

## 中卷 舍得暂时的失去

## 第四章 松开双手，路就好走

- 1.紧握在手里的，未必是钻石
- 2.有失才有得，是因果的法则
- 3.大舍大得，小舍小得，不舍不得
- 4.人们最难做出的决定，是松开自己的双手
- 5.舍小利换来大回报，本质是让对方从心理上“赚到”
- 6.只舍不取，别人不一定会感激你
- 7.分享的实质是互惠互利的双赢思维

## 第五章 耐住寂寞是为了将来不再沉默

- 1.先耐得住寂寞，才等得到繁华
- 2.年轻人浮躁的根源是，太把自己当一回事
- 3.想做好事业，请先坐热“板凳”
- 4.把心沉下去，让才华浮上来
- 5.成功的秘密就蕴藏在时间里
- 6.希望各个方面都成功的人，往往没有一项成功
- 7.能笑到最后的人，就是笑容最美的那个人

## 第六章 忍耐一下子，受益一辈子

- 1.不怕吃亏的人结果不吃亏
- 2.蹲下，是为了跳得更高

## <<断舍弃>>

- 3.记住该记住的，忘记该忘记的
- 4.一个人气度的大小，决定他人生高度的多少
- 5.原谅别人的同时，其实是在解放自己的心
- 6.折磨你的人，是帮你走向强大的朋友
- 7.愤怒以愚蠢开始，以后悔而告终

### 下卷 弃掉身心的负担

#### 第七章 必须弃掉旧我，才能重建人生

- 1.一直没有成功的人，可能是一直在走错方向的人
- 2.远离过去的自己，才能迎来全新的你
- 3.不懂丢弃的人生路，越走越累
- 4.否定自己，看轻自己，才能超越自己
- 5.把过去的一切都关在门后
- 6.总放不下昨天的成就，就会失去今天的机会
- 7.一次只改掉一个坏习惯就可以

#### 第八章 从头到脚的整理，生命会焕然一新

- 1.太过梦幻的梦想，就是不切实际的理想
- 2.受潮的火柴，永远也擦不出火花
- 3.不要让抱怨丑化我们的生活
- 4.越是残酷的现实世界，越要弃掉对别人的依赖
- 5.想得到好的结局，必须远离顽固守旧的格局
- 6.看问题的角度就是衡量思考力的程度
- 7.弃掉一些无谓的忙碌，成功起来会更轻松

#### 第九章 和真正的自己在困境中拥抱

- 1.世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人
- 2.像接受成功一样去接受失败
- 3.你无法事事顺利，但可以事事尽力
- 4.等待别人帮你之前，自己先要去帮助自己
- 5.巧用心理暗示，找回我们做事的信心
- 6.克服恐惧，挡住你的只是一张纸
- 7.汲取失败的教训，你就能看到成功的踪影

## &lt;&lt;断舍弃&gt;&gt;

## 章节摘录

猎人怎样抓住机灵淘气的猴子呢？

他们在岩石上凿一个口很小的洞，里面放上猴子爱吃的花生，猴子把手伸进去，抓了满满一把花生，怎么也拿不出来，舍不得放弃那么多的花生，这时猎人就把猴子抓住了。

生活中，我们也会像这些猴子一样，总希望得到尽可能多的东西。

明知道有些理想永远无法实现，有些问题永远没有答案，有些故事永远没有结局，有些人永远只是熟悉的陌生人，可还是在苦苦地追求着，等待着，幻想着。

但是，什么东西都想得到，往往什么东西都得不到。

人的生命有限，精力有限，人的环境不同，能力不一，这一切决定了取舍的标准。

该取，毫不犹豫，勇往直前；该舍，毫无隐痛，绝不可惜。

曾经读过这样一个故事：在夏秋相交的午后，一棵果实累累的柿子树被一场大风拦腰吹断了。

冬天风也很大，为什么柿子树却安然无恙呢？

主人说那是因为夏秋之际是柿子树最为繁华的时节，背负了太多的沉重，就像英雄往往魂断于盛年。而在深秋或寒冬，华叶落尽，果实卸下，生命开始简单而平静，在面对风霜雨雪的袭击时，就显得宁静泰然了。

主人一番颇显哲理的话，使我深受启发。

不是快乐离我们太远，而是我们习惯于追求太多，或者说背负的贪婪太多而忽视了简单的快乐。

生活原本没有那么多复杂，是我们在追求金钱、名誉、地位、爱情等诸多物质的过程中，迷失了自我，疲惫了人生。

必须有所选择，才能成功。

1744年8月1日，拉马克出生于法国毕伽底。

他们一家人兄弟姊妹11个，他是其中最小的一个，因此也最受父母宠爱。

拉马克的父亲希望他长大后当个牧师，于是送他到神学院读书，后来由于德法战争爆发，拉马克当了兵，他因病退伍后，爱上了气象学，想自学当个气象学家，他整天仰首望着多变的天空。

后来，拉马克在银行里找到了工作，想当个金融家。

再后来，拉马克又爱上了音乐，整天拉小提琴，想成为一个音乐家。

太多的梦想令拉马克充满了奋进的热情，然而，很多年过去了，他却依然一事无成。

后来，有一次拉马克在植物园散步时遇上了法国著名的思想家卢梭，卢梭很喜欢拉马克，常带他到自己的研究室里去。

在那里，这位青年被科学深深地迷住了。

他发现他最喜欢的事业，其实是植物学。

于是，拉马克决定放弃原有的诸多梦想，专心投身于他所热爱的科学事业，并打算为此奋斗终生。

自此，拉马克花了26年时间研究植物学，35年时间研究动物学，成了一位著名的博物学家。

生活就是这样，我们随时要懂得抛开杂念。

人一生中的精力和时间都是有限的，只有把有限的精力和时间花在你最喜欢的事业上，你成功的可能性才会大大增加。

世上原没有什么东西是绝对可以拥有的，所以我们应该忘记和放弃不值得坚持的一切，不要再为无谓的渴望而勉强自己。

在记得忘却与释然的瞬间里回到平常的自己，然后去做那些值得做的事情，我认为这就是很难得的了！

是啊，人生有许多东西值得我们去奋斗、去追求，但并不是所有的东西我们都可以同时得到。

当两者不可兼得的时候，你必须当机立断，抓住时机，马上出击。

常言道：一鸟在手，胜过双鸟在林。

果断作出选择，将我们有限的生命充分地利用起来，将有限的精力集中投入到自己最美好的人生奋斗中。

这样，即使你会失去很多——那是不可避免的，但同时你也会得到很多。



## &lt;&lt;断舍弃&gt;&gt;

记住：在人生的大舞台上，你若想成为一名非同凡响的角色，你就必须有所放弃有所选择。如果对目标游走不定，只会让你前功尽弃、一无所获。

人的精力有限，不可能面面俱到。

想要得到一切的人，最终可能什么也不会得到。

两弊相衡取其轻，两利相权取其重。

明智的选择，会帮我们卸下船头的负荷，更好地驾驭生命之舟。

把过去的一切都关在门后 当代大提琴演奏大师帕波罗·卡萨尔斯在他93岁生日那天说过一句很重要的话：“我在每一天里重新诞生，每一天都是我新生命的开始。

”的确，每一天的太阳都是崭新的，我们每一天的人生也应当重新开始。

英国前首相劳合·乔治有一个习惯，随手关上身后的门。

“你有必要把这些门关上吗？”朋友很是纳闷。

“哦，当然有这个必要。

”乔治微笑着对朋友说，“我这一生都在关我身后的门。

当你关门时，也将过去的一切留在后面，不管是美好的成就，还是让人懊恼的失误，然后，你才可以重新开始。

”朋友听后，陷入了沉思中。

乔治正是凭着这种精神一步一步走向了成功，登上了英国首相的位置。

“我这一生都在关我身后的门！”多么经典的一句话。

无论荣辱成败，都已经过去，而明天，是新的一年。

过去的事，也许有值得留恋的辉煌业绩，或许也有追悔不及的遗憾，但这都已经成为过去。

背负着昨天挫折、失败的阴影，无法做到豁达、坦然，只会使步履沉重，最终可能阻碍事业的成功和生命的进程；把昨天的荣耀记挂在心头，也会成为前进的羁绊，世界上有无数的人年青时创下了令人瞩目的事业，老了一事无成，就足躺在昨天的功劳簿上睡觉，有的甚至顽固守旧，阻碍了历史或科学的发展。

而真正具有人生智慧的人不会这么做，比如基辛格。

尼克松的助手基辛格在尼克松当选总统前一直在帮助他的对手，直到尼克松第三次参加大选并取得成功后，基辛格才受邀进入尼克松的政府。

然而他们的合作是如此长久，没有任何人能否认他们为这个飘扬着星条旗的国家所做的巨大贡献。

基辛格正是关上了过去对尼克松的偏见之门，才使两人的合作成为一段佳话。

把过去的一切关在身后，也就是卸下身心上的包袱，放弃了已经到手的一切，这样才会更好地重新开始新的生活，这个问题却往往被我们所忽略。

大多数人总是习惯于让过去的事情，无论成功或喜悦，无论失败或烦恼，挤占在脑海里不忍抛弃，结果使身心负载过重，浪费了精力，影响了心情，却没有任何益处。

那是一个冬天的下午，在暖融融的阳光下，几位离退休老人围坐在松软的草地上，开始是愉快地聊天、聊地、聊奇闻，后来不知是什么起因，尘封的往事之门突然被打开了，话题变得沉重起来。

一位为自己偶然失误错过了关键一步的提升而悔恨，一位为自己因下放农村失去了理想的初恋情人而惋惜，一位为自己要好的朋友恩将仇报而耿耿于怀……伤感取代了欢快，乌云笼罩了轻松，大家离去的时候，脚步也都沉甸甸的了。

倘若没有打开那扇通往过去的门，这些老人的心情一定不会那么纠结。

所以，我们应该试着学会经常把身后的门关上，把过去的一切留在身后。

把过去的事忘记，做好现在的我，不浪费现在的时间，才能创造未来的幸福。

所有的事情，既然已经结束，那就意味着你无力去改变什么了。

那么无论是失败也好成功也好，都成为历史了，如果经历过失败，那就吸取教训忘掉不愉快，如果是成功，就总结经验继续今天的路。

没有必要为过去的事情过多地纠结。

不过，关上身后的门，并不是把你过去的经验和教训也关在身后，这些都是你人生的宝贵财富。

你应把它们潜移默化地融化到你的血液里，让它变成一种本能，成为一种习惯，这样更有利于你奔向



<<断舍弃>>

成功。  
&hellip;&hellip;

## <<断舍弃>>

### 编辑推荐

华人世界里最有力量的一本书，和过去的你“一刀两断”；  
险恶世界里最有用的人生整理法则，让你从潜意识到行动上真正做到无比强大。

今天你所感受到的迷失和痛苦，是因为昨天的你做出了错误的选择和努力。  
如果今天你狠不下心来改变自己，那么明天你将会延续今天的状态，甚至更糟。

就在今天，不妨，就读一读这本书，让我们一起告别过去，让“断、舍、弃”三个字成为你获得新生的利器。

使用评价：这是一本最棒的心灵整理书，简单实用，让我遇到了全新的自己。

<<断舍弃>>

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>