

<<学会心宽大全集>>

图书基本信息

书名：<<学会心宽大全集>>

13位ISBN编号：9787122097996

10位ISBN编号：7122097994

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：海涛

页数：310

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>

<<学会心宽大全集>>

前言

古人曾说，人生不如意十之八九。

在工作、生活中，我们与人打交道，难免不遭受这样或那样的难堪之事。

本来各人都有自己的个性和缺点，而且有较多的人又比较自我，甚至充满了自私、虚伪、骄傲、贪婪、嫉妒。

如何在错综复杂的人际关系中游刃有余，保持内心的宁静与幸福，是每一个希望人生成功的人都渴求的。

有这样一个小故事：一个年轻人总被烦恼所困，整日抱怨生活不公。

一日向佛求教快乐之道，佛微笑着要年轻人将桌上的杯子倒满白开水，然后要他加一勺盐，问他味道如何。

年轻人一尝，大呼：好咸！

佛又微笑着问，如果你把这一勺盐放到湖里，会怎么样？

年轻人毫不犹豫地说，别说一勺盐，就是一大堆盐放进去也不会咸。

佛说，假如你的心是一片静湖，还会为烦恼所困吗？

看过无数个富有哲理的故事，这个故事一直深深地刻在我心中。

并非故事特别。

而是故事中的蕴意深刻。

我领悟了这个最简单却最实用的道理——心宽如海。

我们常常会听到一些安慰和鼓励的话，如“想开点”、“调整好心态”、“别想那么多”等。

仔细听听，这些话里都含有“心”字。

心情、心态、心胸这些都与心有关。

心脏是身体最重要的器官，每个人都有心脏，这一客观因素几乎没什么差别，决定人与人之间差距的往往是“心”的主观因素。

为什么有些人一遇到微不足道的小挫折就感觉天要塌下来，而有些人经受苦难、打击、变故却能泰然置之？

为什么有些人总为一些芝麻小事抱怨命运不公，闷闷不乐，甚至看轻自己的生命，而有些人却可以在苦难、煎熬中坚强、快乐地活着？

那是因为有些人的心仅仅是一只小小的杯子，而有些人的心却像大海那样宽广！

心是个无形的容器，可以只装一滴水，也可以容纳无边无际的大海，正如鼠肚鸡肠与海量的差异。

海量的人不一定都能成为大气候，但鼠肚鸡肠的人注定成不了大气候。

我们耳熟能详的“宰相肚里能撑船”、“大人不计小人过”都源自心宽如海的人生哲学。

正是从这一点出发，本书从日常生活、工作等方面入手，将心宽的各种方法和技巧娓娓道来，并在书中尽可能多地穿插精彩的哲理故事，帮助读者从生活和工作中正在头疼的事情中解脱出来，尽快掌握心宽的诀窍。

本书在语言上力求精练，通俗易懂，提出的都是每位社会人在实际中切身遇到的问题，真诚地推荐此书给诸位读者朋友欣赏，你们一定能够从中受益，并能找到符合自己的心宽之路。

<<学会心宽大全集>>

内容概要

心宽之人就像雨过之后的彩虹，装点着多情而又宽广的天空。

有人说：“心宽的人外面下雨，心却晴着。

”这是一种福气。

人心里充满执著、乐观、心静等元素，才会让人在遇到困难面前仍然勇往直前，最后拨开阴霾见到阳光，打造属于自己的一片天地，让别人折服，让自己洒脱

本书分为上下两篇，从“认知心宽”和“学会心宽”两个方面来向读者阐述心宽的人生智慧。

通过生动的实例和精炼的哲理告诉人们，懂得心宽，学会心宽，人生才会更有幸福感。

<<学会心宽大全集>>

书籍目录

上篇 认知心宽

学会心宽，人生受益

1. 心宽一寸，人生将受益三分
2. 心有他人天地宽
3. 心宽是一种处世智慧
4. 心宽是一种人生境界
5. 心宽者更容易成大事
6. 人生需要坦然面对失意之事
7. 心宽才能回归生命的本真
8. 缺憾是人生最真实的完美
9. 无论拂逆几何，我心依旧从容
10. 学会心宽，大胆走自己的路吧

学会心宽，幸福自到

1. 心宽的人更能容纳幸福
2. 生命因乐观而绚丽多彩
3. 凡事不杞人忧天，忧愁于事无补
4. 心宽才能体会到人生中的快乐
5. 宽容是一缕幸福的阳光
6. 心宽的人婚姻幸福到永久
7. 不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦
8. 学会心宽与放下，生活很幸福
9. 心宽的人会欣赏自己
10. 心宽的人，人生才轻松

.....

学会心宽，路才变宽

学会心宽，疾病远离

下篇 学会心宽

学会心宽，摆脱心理阴影

学会心宽，让快乐伴随左右

学会心宽，不让坏情绪左右自己

学会心宽，用好心态支配人生

学会心宽，给自己一颗轻松的心

学会心宽，不要被欲望所困

学会心宽，接纳自己和他人

学会心宽，不让困境压垮自己

学会心宽，用宽容去赢得青睐

学会心宽，做一个能屈能伸的人

<<学会心宽大全集>>

章节摘录

我们需要让心灵站立，在权势面前如此，在金钱、荣誉面前也同样如此。

金钱可能使我们屈服于物欲，一次性使用的荣誉可能让我们忘记生命的最终目标。

要想坚守自己，就必须牺牲这些被世俗看重的东西，并且在这种牺牲中高扬自己的人生信念。

让心灵站立需要一种胸怀。

一个胸襟狭隘，只知道为自己计算的人，必定是一个喜欢见风转舵、时刻准备让自己心灵下跪的人。因为他追求的是利益，追求利益必须懂得识别天时、地利、人和，懂得利用谁、团结谁、孤立谁、打击谁。

只有那种心怀大众，把自己的生命自觉地与人民群众的利益结合在一起的人，才会宠辱不惊，把坚持自己的灵魂作为生命的最高目标。

人生有喜有悲，不管在工作中得到了奖励还是在生活中得到了好的口碑，每当这胜利带着欢呼和赞誉星星点点地压到心间来时，那便留给自己一段时间，放飞心灵，静静地思索未来的路。

勇敢地超越自我，不留恋过去的辉煌，不让一点小胜利缠住远行的步履，和昨天的辉煌说声再见，然后洒洒脱脱地走向远方。

人生便是如此，没有遗憾的人生，并不快乐。

所以.追求的完美，其实就是追求一种完美的心态，生命给了我们太多无谓的启示.如果我们有一万个理由选择回首，却远不及这一次承受。

放飞我们的心灵吧！

多去寻找和发现生活中的美丽。

愿我们的心灵都会常常去飞翔，抖落空虚.丢弃苍白，挣脱出沉沦的泥潭，一天天地成熟起来、坚强起来。

懂生活、会生活的人失去的虽多：但相应得到的也会更多。

有些事情，当我们年轻的时候，却无法懂得：当我们懂得的时候，已不再年轻。

世上有些东西是可以弥补，然而有些东西永远无法弥补。

所以，我们不仅要学会无望的时候，心中会赢满渴求和力量，胜利的时候，心中会充溢甘甜和洒脱：更要学会孤独的时候，心情亦会如花般可爱，浮躁的时候，心情亦会如水般温柔宁静。

有人说，日记像垃圾筒，无论悲伤与欣喜.都会照单全收。

你可知道，与记录快乐相比，写下悲伤更能满足心理需求。

据美国媒体报道，该国心理学家研究发现，痛苦时写日记，更能起到调节心情的作用。

<<学会心宽大全集>>

媒体关注与评论

不要为令人不快的区区琐事而心烦意乱，悲观失望。

——富兰克林生气的时候，开口前先数到十，如果非常愤怒，先数到一百。

——杰弗逊泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能成其深。

——李斯宽容就像天上的细雨滋润着大地。

它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。

——莎士比亚

<<学会心宽大全集>>

编辑推荐

《学会心宽大全集》：心宽一尺，路宽一丈！

心宽是善，念纯是美。

比海更宽的是天空，比天空更大的是心灵。

与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够。

人应该学会管理自己的心灵，不要因为外界影响，而让自己的心灵蒙上阴影。

学着做一个心宽的人吧，那时你会发现生活是多么美好，人生是多么幸福。

<<学会心宽大全集>>

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>