

<<有一种心态叫包容>>

图书基本信息

书名：<<有一种心态叫包容>>

13位ISBN编号：9787504463432

10位ISBN编号：7504463434

出版时间：2009-2

出版时间：中国商业出版社

作者：华业

页数：243

字数：240000

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>

## <<有一种心态叫包容>>

### 前言

心态，有很多种，如：“天下本无事，庸人自扰之”，这是一种自寻麻烦的心态；“以牙还牙，以眼还眼”，这是一种睚眦必报的心态；“拿不起，放不下”，这是一种执著妄念的心态；“人心不足蛇吞象”，这是一种贪得无厌的心态……英国文豪狄更斯曾经说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。

这告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。

我们渴望被他人认可，为别人喜欢，更希望拥有快乐幸福的一生，而这一切的源头，都在于我们的心态。

如果你自寻烦恼而忧郁难安；或与他人斤斤计较而愤恨不平；或事事牵心，死抱过去念念不忘；又或贪心不足欲壑难填……拥有这些负面心态的话，你只能挣扎在被人厌恶、自怜自弃、抑郁不乐之中！想要获得真正的快乐和终身的幸福，你必须把上述各种不健康的心态统统赶出你的胸怀，净化你的脑海，选择正确而积极的心态，那就是——包容。

请记住，命运不是不可选择和主宰的。

如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，去追求平和宽容的生活，那么命运就可以改变并主宰。

## <<有一种心态叫包容>>

### 内容概要

《有一种心态叫包容》主要以各种故事为载体，将其中最具智慧的部分用通俗易懂的语言做了全新阐释，以供大家阅读感悟，从中体味包容的心态。

全书以“包容的心态”为主题，内容涉及为人处世、工作生活中如何施以包容的心态，获得快乐与幸福感，将各种故事与现实生活紧密衔接，观察视觉深入到生活的方方面面，给人以精神的享受和智慧的启迪。

心态，有很多种，如：“天下本无事，庸人自扰之”，这是一种自寻麻烦的心态；“以牙还牙，以眼还眼”，这是一种睚眦必报的心态；“拿不起，放不下”，这是一种执著妄念的心态；“人心不足蛇吞象”，这是一种贪得无厌的心态……《有一种心态叫包容》以“包容的心态”为主题，内容涉及为人处世、工作生活中如何施以包容的心态，获得快乐与幸福感，将各种故事与现实生活紧密衔接，观察视觉深入到生活的方方面面，给人以精神的享受和智慧的启迪。

## &lt;&lt;有一种心态叫包容&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 善待自己，不跟自己过不去 心态，决定人对事物的认识 善待自己，不要和别人比较 平衡你的心态，做你自己 珍惜生命，一切都不重要 学会给自己喝彩 告诉自己，你是独一无二的 不要怕自己的缺点 知道你真正的需要 别把有些事情想得太远 享受生活的乐趣 自卑是一把锁 从容是一种人生态度 把烦恼关到门外 随遇而安无烦恼 放开心胸，不要自寻烦恼 禅说苦乐 安心方能享受幸福 凡事不要斤斤计较 不后悔过去，不渴望未来

第二章 知足常乐心渐宽 每天都是好日子 保持一颗平常心 看到自己的价值 清贫也是一种富裕 拥有现在才能享受快乐 满足现状才能感受到幸福 知足藏在付出的背后 安于自己的位置 学学孩子的快乐 喜欢的，不一定要拥有 生命的价值最高 做有意义的事 平常心 知足之心方尝快乐 学会感恩 知足的人不会累 知足的人不会心里贫穷 先做好你自己 知足才会感受幸福

第三章 有舍有弃就是获得 舍弃是一种智慧 有时舍生才能求生 放弃空幻才能活得洒脱 睿智的放弃 放过自己 断脚求生，退也是机会 适时放弃不切实的誓言 宽恕的心，让人放弃恶念 放下一切是一种勇气 放下生死方能顿悟 除去闲名方得圆满 知非便舍 丢弃嫌隙，获得友谊 放下执念与妄念 学会拿得起，放得下 放弃享乐，就是选择幸福 不让忧虑打扰你的好心情 总有理由要生活 过去的就让它过去吧

第四章 笑对人生，烦恼皆无 先笑笑自己 微笑值千金、不要吝啬你的赞美和祝福 等待厄运 小心你心中的冰点 做快乐的主人 在困境中微笑 生活是一面镜子 只有生活中的美好 不要跟生活赌气 告别忧郁 笑对失败，赶走悲观 看清真正的人生之路 淡对祸福 你应该高兴 正眼看世界 看淡一切 包者为大，容者为仁 换一个角度去看

第五章 心中有善念，佛则留心中 帮助别人是一种收获 度人即是度己 善良会造就奇迹 善恶正反 自私就是自我毁灭 拥有慈悲心，就获得最大的魅力 拥有此心已圆满 传递你的善良 菩萨也杀生 心性随境 有些真相不可说 付出自己的爱心，才能得到真正的无价之宝 慈悲的力量 心怀善念才是为人之道 但求付出，不图回报 小善莫疏忽，小恶要戒除 自己生存，也让别人生存 慈悲没有敌人 在人群中实现自己的使命 为凶手立一块祭奠的石头

第六章 平和对他人，不与他人较劲 信任别人，才会快乐 感谢你的敌人和对手 拯救别人，就是拯救自己 给别人腾出一只手指 指责别人的同时，先提醒自己 适当地赞美别人 合作需要宽容 理解别人才能获得尊敬 恩将仇报的下场就是自毙 不要用语言伤人 怎么对别人，别人就会怎么对你 沉默也是一种力量 家庭生活要互谅互让 做人不要太清醒 给别人让路就是给自己让路 比海更宽阔的是胸怀 宽容方能度人 以平等之心对待一切 真正的宽恕 火大烧人也烧己 不与人争斗

第七章 成败由天，事在人为 成功就在失败旁边 命运之神的捉弄 能拯救你的永远只有你自己 相信你自己 适当降低自己的目标，从最小的事情做起 把失败当作提名奖 满了的杯子装不了水 只是一杯茶 八风吹不动，一屁打过江 根据自己能力的大小，尽力即可 随它去吧 历经了风雨，才了解人生的滋味 以平和的态度面对失败 最大的对手是自己 黑暗的尽头就是光明 勤奋能超越失败 相信一切都有可能 不要轻言放弃

第八章 少一点贪念，多一点包容 烦恼多因贪念 完美是一个梦 贪婪的人只能自食恶果 贪婪是进取的陷阱 少一点贪婪才能快乐 心中无口袋 送上门的好事，不要盲目接受 禁欲，就是禁止欲望膨胀 金钱换不来尊重 做一个不吝啬的人 身外的财物带不走 贪念赶走幸福 胜利并非是打败所有人 与虚荣心作斗争 面对欲望的两种选择 贪念会让人失去力量 享受太多，就会厌恶快乐

## &lt;&lt;有一种心态叫包容&gt;&gt;

## 章节摘录

告诉自己，你是独一无二的在儿童时代，我们就常被告知，树叶是独一无二的，没有任何两片树叶是完全相同的。

同样，我们的指纹、声音和DNA也是如此。

因此可以肯定，我们每一个人都是独一无二、举世无双的个体。

然而，尽管我们知道历史上从来没有完全像我们一样的人存在过，但我们还是习惯于将自己与别人相比。

我们把他们作为标准来衡量我们是否成功，我们常常在报纸上读到某人取得了伟大的成就，然后很快就发现他们的年龄超过了我们，从而让自己至少得到了一点暂时的安慰：我们也还是有可能取得同样的成功的。

但是，把自己与别人相比是毫无意义的，因为你根本不知道别人在生活中的目标与动力以及别人独一无二的的能力。

别人有别人的才干，你有你的才干。

我们常常认为才干就是音乐、艺术或智力方面的天赋。

但实际上，我们人人都有奇妙的、我们仍在忽视的才干，诸如激情、耐力、幽默、善解人意、交际才能等等能力，它们全部是可以帮助我们取得成功的强有力的工具。

不断地拿自己与别人相比，只能使你对自我形象、自信以及你取得成功的能力产生负面影响。

你应该向一个人请教自己的能力是否得到了充分开发——这个人就是你自己。

心理学家指出：我们对自己的认知、对自己的定位以及我们将要实现的目标决定着我们在世界上的独特的位置。

科学家认为，人50%的个性与能力来自基因的遗传，这意味着另外的50%不取决于遗传，而取决于创造与发展。

如果能够做到这一点，你最希望的变化是什么？

当然，我们必须承认有些事情是我们无论如何积极思维也无法改变的，比如身高、肤色等等，但是我们却可以改变对它们的看法，这是一种宽容的心态。

没有谁能够决定整个世界，但人人都能决定自己的心态。

你自己的心理、思想、感悟、精神完全由你自己的心态创造。

当你的心态趋于看重你自己，认为你是最重要最独特的人时，你就能创造出美好的境界，你就能拥有无穷无尽的力量，你就能拥有独一无二的辉煌未来。

从一定意义上说，你如果认定了自己的独特之处，你就能成就你独一无二的形象。

如果你有一个清晰的自我形象，那么你便不会给自己贴上标签。

不要被你所做的工作、所住的房子、所开的汽车或是所穿的衣服限定住，你不是这些东西的总和。

成功者相信的是自己，他们取得成功的潜力不依赖于地位或身份，而依赖于他们自身实现目标的心态和信心。

不要怕自己的缺点一个宽容的人，首先应该接纳的，就是自己的缺点，而不是害怕与掩饰自身的缺点。

每个人都会有缺点，这个世界上，十全十美的人是不存在的。

有些人面对自己的缺点，总是想办法遮掩，害怕别人笑话。

例如，有一个人牙齿长得不好，所以，他说话时总想掩自己的嘴。

其实，这样做反而会使人感到虚伪，不真实，也就没有人愿意与他交往。

正确的心态是坦然面对自己的缺点，不有意掩饰，敢于挑战自我，承认缺点，才会赢得大家的尊敬。

由于一些不良习惯或弱点，通常会使成功在我们面前化为泡影。

因此不甘碌碌无为的我们应直面并向自己的这些弱点发出挑战。

首先，影响一个人成功的主要缺点就是不敢与人交往。

不敢与人交往可能是存在自卑心理，这在现代社会就成为阻碍一个人发展的关键。

作为一个现代人，一定要树立自信，要敢于和陌生人谈话。

## <<有一种心态叫包容>>

其次，不敢在熟人面前露丑是一种不良习惯。

人的许多毛病或不良习惯可能是从小形成的，也许正是这些不良习惯，让我们多次与成功绝缘。

害怕露丑，你就永远没有机会。

偶尔一次在众目睽睽中失败，露一次丑，却不知正是这一大胆的露丑，让你以后敢于迈出第二步，从此明白，其实，这也没有什么大不了的，丑媳妇总得见公婆，走出这一步，你就自信了。

就像富兰克林那样：富兰克林有一天突然警觉地发现他在经常性地失去朋友。

于是，他开始注意到原因是由于自己太爱争强好胜，处处都要占优，所以始终都跟别人相处不愉快。

直到有一天，当他把工作大致做好了之后，他坐下来列了一个清单，把自己在个性上所表现出来的缺点全部都列在了上面，从最致命的大缺点开始，一直到不足挂齿的小毛病为止重新依次排列了一次。

富兰克林下了极大的决心要一一改掉自己的这些毛病。

每当他真的彻底改掉一个毛病时，他就在单子上把那条毛病划掉，直到他最后全部划完为止。

结果，富兰克林成为了美国最得人心的领袖人物之一，受到了大家的尊敬和爱戴。

时下我们所看到的有关“个性塑造”的著作中，几乎都会引述富兰克林的例子，并且，他被公认为是个性自我改造最成功的例子之一。

## <<有一种心态叫包容>>

### 编辑推荐

《有一种心态叫包容》是爱与恨只在一念之间，这一念便是包容；得与失只有一息之处，这一息便是包容，善与恶只在一线之隔，这一线便是包容。

包容的心态，就是一道墙，隔开了快乐与伤感、幸福与悲苦、光明与黑暗，越过去，就是天堂。

《尚书》云：有容、德乃大。

《周易》云：君子以厚德载物。

《格言障壁》云：度量如海涵春育，应接如流水行云。

<<有一种心态叫包容>>

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>