

<<人生暖规则>>

图书基本信息

书名：<<人生暖规则>>

13位ISBN编号：9787510425134

10位ISBN编号：7510425131

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：程珍珍，刘江川 著

页数：208

字数：210000

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>

<<人生暖规则>>

内容概要

有一种温和的力量，可以使种种对立和纷扰重归和谐，共生共赢。

它是一种无形的“法则”，看不见摸不着，但如果人们遵守它，就能感知它的力量。

正如老子在《道德经》中所言：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。

”在《人生暖规则(幸福要懂得的温情法则

)》中，我们为这种“法则”起了一个名字，叫“暖规则”，它给我们带来一种暖心处世的生活哲学。

它是一种感觉，一种态度，更是一种智慧，以此规则为人处世，内在生活就会变得充实而丰富，人们也可以体会到爱和温情所带来的回馈，在命运的风暴和残酷的现实面前，可以不失温情和从容。

《人生暖规则(幸福要懂得的温情法则)》由程珍珍、刘江川所著。

<<人生暖规则>>

书籍目录

- 第一章 爱上自己，是毕生浪漫的开始
 - 恰如其分的自爱是一种必备的素质
 - 生命里第一个爱恋的对象应该是自己
 - 不活在别人的价值观里
 - 演好自己的角色，别太在意别人的眼光
 - 放开手脚，做自己喜欢的事
- 第二章 转换情绪，拓展生命的张力
 - 生命的张力首先在于正视脆弱
 - 接受不幸，把挫折当做成长的营养
 - 用行动为抱怨画上休止符
 - 应对生活，用微笑驱散阴霾
 - 将不幸变为机遇
 - 别让悲观挡住了生命的阳光
- 第三章 放慢脚步，在平衡中聆听幸福
 - 慢生活，让生活更有味
 - 生活的减法——清空心灵
 - 走出格子间，看看人生的大风景
 - 把简单的事做好就是不简单
- 第四章 超越定式，别让你的存在变成固定模式
 - 生活不是那么严肃的事情
 - 用好心情给你的生活“化妆”
 - 幽默，让生活不再沉默
 - 为了避免单调，必须丰富自己
 - 身心简洁，毫不矫揉造作地生活
- 第五章 舍得之间，以一颗知足的心去观照
 - 经历过挫折的人生才是真实的人生
 - 少说几句“我一定要”
 - 习惯得到的同时，习惯失去
 - 完美生活，舍得才是引路人
 - 取舍问懂得放下的真谛
- 第六章 谢忱生活，以感恩的心念动幸福咒语
 - 感恩是一种穿透人生的大智慧
 - 孝是由心而生的情感
 - 情感在任何情况下都需要表达
- 第七章 开放自我，生命不是用来自私的
 - 被需要也是一种幸福
 - 以无所求之心培养善心善行
 - 守护好自己爱的天性
 - 让别人受益，让自己开心
 - 承担起你的责任
- 第八章 幸福如茶，需用关爱之水慢慢沏开
 - 让自己健康地活着
 - 拆除冷漠的心墙，才能见到阳光
 - 生命因关爱而轻舞飞扬
 - 给心灵多一点阳光

<<人生暖规则>>

让每个人都保有尊严

第九章 宽容处世，与豁达的自己相遇

宽容自己，正视遇到的挫折

宽容地读好“人之书”

不要总是将自己摆在首位

多念一遍“糊涂经”

遗忘过去也是一种本领

第十章 做人如水，学会柔性生存的艺术

人生处处有死角，要懂得转弯

多一点方圆，多一点韧性

赞美要及时传递

在机遇的偶然性之中灵活变化

懂得低调的哲学，人生何必走偏锋

第十一章 滋养心灵，真正的富足在精神

留一只眼睛，看清内心的欲望和贪婪

时常修剪欲望，别让欲望之枝疯长

可以平凡，但拒绝平庸

第十二章 接受遗憾，接受人生中的不完美

人生有遗憾才真实

所有的过去都是安详的历史

完美不是心中虚幻的宝塔

有缺憾的人生，依然美丽

第十三章 在寂寞中开出美丽的花朵

孤独是生命圆满的开始

生命要耐得住寂寞

静心，让人生的美景为你停留

与自己对话，让外在的东西慢慢沉淀

生命就在一呼一吸间

为心灵找一个更好的出口

第十四章 观照内心，涌出善的清泉

爱心没有等级，没有早晚之分

在行动中找到爱的方式

悄悄地为他人做点好事

爱可以燃起生命的希望

第十五章 绚烂情感，愈开放则愈多姿

不要为逃避寂寞而结婚

爱情不应试图改变对方

爱应深入心窝

爱需要彼此相互扶持

告诉身边的人，她他对你有多重要

第十六章 水到渠成，生命本该顺其自然

生命中没有那么多的“必须”

心不乱，一切都安然

顺其自然，有意识地节俭情感

顺随生命之流，而非逆流而上

第十七章 平和淡然，悄然开启内心暖流

忙得像一阵风，快乐也像一阵风

<<人生暖规则>>

幸福，源自内心的简约
烦恼如同风行水上，风停愁自消
心宽了，整个世界也就广了
快乐在于你所朝的方向
幸福就在我们身边

第十八章 终结幻想，过好生命每一刻
全神贯注当下，放下心理上的时间
唯一可以被夺走的只有现在
带给我们痛苦的是对想法的执著
不匆忙，重要的事第一时间完成
在内心种一粒信仰的种子
热切地追求你认为最好的东西

第十九章 正视命运，不加抗拒地生活
思考死亡是一场有意义的徒劳
注释生命，正视对死亡的恐惧
命运是一种选择，并不脱离本性
给人生一个鲜明的意义

第二十章 重识自己，回归心灵的原乡
寻求本身会使我们感到生存的意义
留一分纯真，缓解生活的焦躁
时刻不忘保持自我的色彩
以慈爱和温柔环抱你的不安

<<人生暖规则>>

章节摘录

不活在别人的价值观里 茫茫尘世，芸芸众生，每个人都有一个属于自己的角色，只有演好自己的角色，我们才会觉得心安。

——美国诗人洛威尔 生活中，我们习惯了由父母、师长指点着升学、工作、恋爱……哪怕违背了自己心底的声音。

但事实上，只有选择符合内心想法的生活，我们才能走得更远、飞得更高。

我们习惯了忙忙碌碌地扮演自己的角色，观察别人的脸色：习惯了拿报纸上某个人的伟大成就与自己相比。

其实只要确定自己的目标并相信自己的能力独一无二，我们可以活得很好。

他是一个美国式的英雄，几经起伏，但依然屹立不倒，就像海明威在《老人与海》中说到的，一个人可以被毁灭，但不能被打倒。

他创造了“苹果”，掀起了个人电脑的风潮，改变了一个时代，却在最顶峰的时候被封杀，从高楼跌落谷底；但是12年后，他又卷土重来，重新开始第二个“史蒂夫·乔布斯”时代。

在斯坦福大学2005年毕业典礼上，乔布斯说：“你的时间有限，所以不要为别人而活。

不要被教条所限，不要活在别人的观念里，不要让别人的意见左右自己内心的声音。

最重要的是，要勇敢地追随自己的心灵和直觉，只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法，其他一切都是次要的。

“你是否已经厌倦了为别人而活？

不要犹豫，这是你的生活，你拥有绝对的自主权来决定如何生活，不要被其他人的所作所为束缚。

给自己一个培养自己创造力的机会。不要害怕，不要担心。

过自己选择的生活，做自己的老板！

”史蒂夫·乔布斯一直都在以行动追求他的最爱，一直都在做自己的老板！

是他缔造了苹果神话，成为众多企业家心中的偶像。

每个人都有自己的角色和人生，只有演好自己的角色，我们才会拥有快乐的人生。

如果你想让自己快乐、幸福地生活，就要找到自己的角色，不要模仿别人。

有人对李开复给大学生的第五封信作过这样的阐释：首先，不要被信条所惑，盲从信条是活在别人的生活里。

意思就是说，不要学所谓的成功学，它不可能让你成功。

当然其中可能有一些有益的话，但是仅此而已，因为当有益的话泛滥之时，有益就变成无益了。

不要让任何信条变成你行动的指南、思想的束缚，你应该有自己的信仰，只有你自己的目标可以告诉你应该做什么，只有你自己的价值观可以告诉你怎么做。

不要活在别人的目标里，更不要活在别人的方法里。

你应该为自己的目标而活，而任何方法都是工具，不应该摆在第一位。

其次，每个人的时间都有限，所以不要浪费时间活在别人的生活里。

电视剧和电影要尽量少看，那是活在别人的生活里，而且是活在别人虚构的生活里；名人传记可以看一些，但不要多看，也不要看第二遍，因为你的人生道路是你独有的，不可能模仿别人来走自己的路；不要崇拜任何人，你是上帝的原创，不是任何人的复制品，因此你的生活也不能成为别人生活的附属品；不要活在自己的过去里，活在过去的人，是生活在别人的生活里——这个“别人”是过去的自己。

再次，不要让任何人的意见淹没你内在的心声。

如果你经历过一些事情，你会发现，别人的意见不应该成为你做决定的最后依据。

很多时候，别人的意见是错的，不为什么，只因为没有人比你更了解自己的情况，更重要的是，任何人的意见都出于他自身的价值观，而你不应活在别人的价值观里。

不要在意别人对你的看法，一千个人有一千个人的心理背景和价值观，你永远不可能调整自己让所有的人都接受你。

你应该倾听自己内在的良知的声音，寻找属于自己的人生意义，然后勇往直前坚持到底。

<<人生暖规则>>

走自己的路，让别人去说吧！

最后，最重要的是拥有跟随内心和直觉的勇气，你的内心与直觉知道你真正想成为什么样的人。你究竟是一个哲学家还是一个创业者，不是由别人来评定的，它只源自你的内在本质，你的本质是什么，你就应该成为什么样的人。

而这一切，你只能靠自己的内心和直觉来发现，所以，你必须倾听自己内在的呼唤。

在这个世界上，人与人之间存在着差别，就像是两个酒杯一样，有大有小。

但是，不管是什么样的酒杯，都只有在装上酒后才能够体现出它的价值和用处。

人活在世上也是一样，不管外界用什么标准来评判我们，我们都只有听从内心的声音，用正直的行动努力地生活，去实现梦想，才能够找到人生的意义。

演好自己的角色。别太在意别人的眼光 我是秋云，空空的，不载着雨水；但在成熟的稻田里，看见了我的充实。

——印度诗人泰戈尔 诗人汪国真在小诗《自爱》中写道：“你没有理由沮丧伪了你是秋日 / 彷徨，你也没有理由骄矜 / 为了你是春天 / 把头仰 / 秋色不如春光美 / 春光也不比秋色强。

”秋色与春光，在不同人的眼中有不同的美丽；正如别人看你，有的人看到了你的优点，有的人看到了你的缺点，而有时候你竟忘了，正是这优点与缺点组合成了一个真实的你。

P5-7

<<人生暖规则>>

编辑推荐

生活需要智慧的支撑，人生需要不断领悟。
与其把烦恼挂在嘴边，不如用人生的智慧来驱赶它；与其把痛苦写在脸上，不如用生活的快乐来清洗它；与其把阴郁放在心里，不如用知识的明灯来照亮它。
而人生的智慧、生活的快乐、知识的明灯，就是一种人性之暖。

<<人生暖规则>>

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>