

<<每天给自己一个宽慰>>

图书基本信息

书名：<<每天给自己一个宽慰>>

13位ISBN编号：9787511312099

10位ISBN编号：7511312098

出版时间：2011-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：邱光洪

页数：256

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>

## <<每天给自己一个宽慰>>

### 前言

人生在世，会有许许多多的希冀、期盼与梦想。然而，在生活车轮的碾压下，它们会变成对现实的无奈，变成了声声的叹息。人生只有一次，生命不能重来。我们千万不要因生活中遇到了一些不顺心的事，而让自己变得心情沮丧，不要把自己的心灵拘囿在狭小的天地自怨自艾、自暴自弃，要懂得自己宽慰自己，调适出积极乐观的心态，微笑着面对生活。要记住：如果命运关闭了你的一扇窗，那一定会有另一扇门在为你敞开。

有这样一个故事：风浪中，船沉了，唯一的幸存者被风浪冲到了一座荒岛上，每天，这个幸存者都翘首以待，希望有船来将他救走。然而，他望穿秋水，还是没有船来。为了活下去，他用树枝给自己搭建了一个“家”，每天，他都会向上帝祈祷。然而，祸不单行，一天当他外出寻找食物时，未燃尽的火堆把他的“家”化为了灰烬。他眼睁睁地看着滚滚浓烟消散在空中，悲痛交加，眼中充满了绝望。

第二天一大早，当他还在痛苦中煎熬时，风浪拍打船体的声音惊醒了他--一艘大船正向他驶来。他得救了！他怀着激动、惊喜的心情问船长：“你们是怎么知道我在这里的？”船长回答：“我们看见了你所燃放的烟火信号。”从这个故事中我们可以得到这样的感悟：当我们处于人生的低谷、遭遇人生的“滑铁卢”时，要懂得宽慰自己，当你把烦恼置之脑后，积蓄力量、鼓起勇气勇往前行时，走过去后，会发现前方依然是一片灿烂晴空。

当今社会，人们普遍将“天下熙熙攘攘，皆为名来利往”作为自己的终极追求，但凡涉及名利、荣誉，总要争得面红耳赤。其实，人生的路并非只有那么几条，只要懂得一点儿自我宽慰，把心胸放宽，任何境遇下都能活出潇洒的人生。

当生活欺骗了你，不要抱怨世道不公，懂得宽慰自己，“不以物喜，不以己悲”，保持一颗平常心来看待世界。

在生活中，只要用心尽力了，无论结果如何，都可以“仰不愧于天，俯不忤于人”。

当工作抛弃了你，不要捶胸顿足、丧失斗志，懂得宽慰自己，前行的动力永远聚积在自己心底，职场的美好前程就会在不远处向你招手。

当朋友辜负了你，不要怨天尤人，懂得宽慰自己，让昔日的友情冰释眼前的恩怨，即使被朋友误解，你也能平和看待，坦然处之，终能赢得对方的信任。

当感情伤害了你，不要悲观消沉，懂得宽慰自己，不要一直沉湎于过去，明日的心情不再要装着昨天的伤悲，珍惜现在你所拥有的一切，把握此时此刻，你就活出了生命的精彩。

当困顿阻挡了你，不要向困难和厄运低头，懂得宽慰自己，只要你顽强地争，终能拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日。

当名利困扰了你，不要患得患失，懂得宽慰自己，你才不会被名缰利锁羁绊，才不会为乌纱铜锈折腰，才不会被纷争算计困扰。

即使你无官少钱，也能生活得潇洒自在，充分体味人生的快乐。

人生在世，喜忧参半，祸福相生，时而惊涛骇浪、疾风骤雨；时而细雨闲花、润物无声。没有人能掌控生命的长度，预知未来的走向，当艰蹇与蹉跎阻挡了前行的道路，我们唯一能做的，就是用宽慰“浇铸”自己的心灵。

只有懂得宽慰自己，才能给飘摇的心搭建一方静谧的港湾，将尘世的羁绊阻挡在心门之外，吐纳着轻灵的空气，洒脱地行走在天地间。

人生在世，等待别人的安慰和赐予，总不如自己宽慰自己，自己为自己寻找出路。在这个世界上，真正能解救自己的人，还是我们自己！别人的慰藉只能享用一时，而来自于我们内心的宽慰，才是取之不尽的人生财富！

## <<每天给自己一个宽慰>>

宽慰是仁者的柔情，是对自己最大的慈悲，解脱了自己，才能解脱整个世界；宽慰是智者的胸怀，是对自己最好的善待，善待了自己，才能善待整个人生。

在一个充满光明的世界里，每一个人都应当是宽慰的播撒者。

一次小小的宽慰，一句暖暖的问候，带给失意者的将是莫大的鼓舞与激励，这种义举将会对整个社会产生耀眼的价值，变为一种勇往直前的动力。

本书以细腻隽永的文笔，从生活、工作、情感、名利等13个方面，诠释了“懂得宽慰自己，过潇洒的人生”的智慧，愿本书如一泓甘泉、一缕凉风、一场甘霖、一丸良药、一束阳光，能温暖滋润你的心灵，荡清你生活中的苦闷，丰充实你的生命历程，帮助你超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。

## <<每天给自己一个宽慰>>

### 内容概要

本书以细腻隽永的文笔，从生活、工作、情感、名利等13个方面诠释了“懂得宽慰自己，过潇洒的人生”的智慧，愿本书如一泓甘泉、一缕凉风、一场甘霖、一丸良药、一束阳光，能温暖滋润你的心灵，荡清你生活中的苦闷，丰盈充实你的生命历程，帮助你超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。

## <<每天给自己一个宽慰>>

### 书籍目录

- 第一个宽慰 当生活欺骗了你，给自己开一剂“宽心散”  
把世态炎凉当成一场戏  
别让自己的心“受寒”  
没有人为你的烦恼“买单”  
“阿Q精神”永不过时  
人生总在缺憾中完美  
人言可“慰”不可畏  
人生没有绝对的公平  
庆幸自己不是最倒霉的人  
别为别人的过错耿耿于怀
- 第二个宽慰 当工作抛弃了你，职场沉浮不过是人生的抛物线  
薪水不是工作的全部  
没有人能做到尽善尽美  
给竞争对手一个微笑  
尽力了就不再遗憾  
每个人都有自己的优势  
是金子放在哪里都发光  
对待责任不要大包大揽  
此处不留人，自有留人处  
跳槽是职场的“加油站”
- 第三个宽慰 当朋友辜负了你，让昔日的友情冰释眼前的恩怨  
铁哥们儿也有左右为难的时候  
换位思考，体谅朋友的处境  
朋友不是故意要伤害你  
多想想朋友对你的好  
别为小恩小怨断绝交情  
以德报怨朋友会感念你一生  
善待朋友就是善待自己  
给你们的朋友留足面子  
一笑泯恩怨，朋友不记“隔夜仇”
- 第四个宽慰 当感情伤害了你，没有“咏叹”的人生不是完整的乐章  
该放手时且放手  
没有完美无缺的爱情  
别拿别人的不忠折磨自己  
微笑着和情敌握手  
不要沉浸在过去的伤痛中  
不能挽回，就任其自然  
感谢那些刺伤过你的人  
受伤过，才更懂得爱的真谛
- 第五个宽慰 当思想束缚了你，放下背负才能释然
- 第六个宽慰 当生活牵绊了你，轻装前行才能享受惬意的人生
- 第七个宽慰 当身体拖累了你，你自己的身心放个“小长假”
- 第八个宽慰 当机遇错过了你，没有春天的花还有秋天的月
- 第九个宽慰 当困顿阻挡了你，昨天的阴云遮不住明天的太阳
- 第十个宽慰 财富堆积不出人生的高度，别让名利困扰了你

<<每天给自己一个宽慰>>

- 第十一个宽慰 当情绪操控了你，做自己的心灵“操舟手”
- 第十二个宽慰 当寂寞淹没了你，在寂寞中独守信仰
- 第十三个宽慰 当欲望膨胀了你，生命之舟承载不动太多的欲念

## <<每天给自己一个宽慰>>

### 章节摘录

别让自己的心“受寒”；这是一个快节奏的生活时代。

我们的心态似乎也变得急功近利起来。

稍微有一些差错，就会陷入一种焦躁不安的心境当中，有时候哪怕是一丁点儿的小事也会寝不安席食不甘味。

对待自己对待别人，过于苛刻，从而导致情感失调。

现代研究表明，情感失调的人，生病的危险性是别人的两倍，如果不能有效地控制情感，无论是心理还是生理上，都会造成巨大的伤害。

有一个人在临终前曾经哀叹说“你的躯体十分庞大，而决定生死的却只有那一颗小小的心。

”因此，在生活中，我们要对自己的心灵，进行细致入微的呵护。

不要让自己的心“受寒”。

俗话说，“海纳百川有容乃大”。

面对自然界中的一切，我们应该拥有一颗包容的心。

包容自己，包容他人，切忌求全责备。

我们首先要做的，是接受自己和喜爱自己。

或许我们财遇不佳缺少金钱，或许我们相貌平平身材矮小，但是只要我们喜爱自己，那些先天或者后天的缺陷都不可能成为我们悲观失望的原因。

俗话说寸有所长尺有所短，拥有一个好的心态，是走向成功的先决条件。

还记得2005年春节联欢晚会上的《千手观音》吗？

那些优美的舞姿，那些聋哑演员们的坚韧精神，在给全国人民送去一场视觉盛宴之后，又给很多人留下了心灵上的震撼。

试想一下，如果这些演员们因为自己的先天不足而选择对人生的绝望，向命运低头，那么，我们将永远看不到这场舞蹈，邵丽华也只能淹没在滚滚的人流之中。

我们不能鄙薄自己，看低自己。

要怀着一颗包容的心，懂得发现自己的长处，做到扬长避短，生活一定能够变得更加轻松和多姿多彩，事业上才能取得成就，人不可能十全十美的，不能因为自己的缺陷而妄自菲薄，对自己的包容可以取得精神上的自信，成为通向成功彼岸的游船。

我们常在自己的脑子里预设了一些规定。

认为别人应该有什么样的行为。

如果违反规定，就会引起我们的怨恨。

如果因为别人对我们的规定置之不理就心生怨恨，那么这将是一个很可笑的事情。

即使别人真的错了，而勃然作色，恶向胆边生，咬牙切齿，怒从心头起。

这些生理反应除了表现出自己的幼稚之外，无非是在拿别人的错误来惩罚自己，是极其不理智的。

有这样一个故事：两个犹太人从奥斯维辛集中营逃出来，犹太人甲问犹太人乙“你原谅那些残暴的家伙了么？

”“是的，我早已经原谅他们了。

”“我可是一点儿也没有原谅他们，我恨透他们了，这些坏蛋害得我家破人亡，至今想起来仍让我咬牙切齿！

恨不得将他们千刀万剐。

”犹太人乙听了之后，静静地说道“若是这样，他们仍在监视你。

”能够原谅别人对自己的伤害是对自己最大的心灵释放，当你能够原谅别人的时候，自己也就豁然开朗。

既是放了自己，也拥有了健康自由的心态。

我们为什么非要咬牙切齿地记恨别人呢。

“不经历风雨，怎么见彩虹”，是我们经常唱到的句子，说明了一个十分浅显而又亘古不变的道理，成功大多出现在磨难之后。

## <<每天给自己一个宽慰>>

成功大多崛起在苦难和厄运中。

遭受挫折的人，经过痛苦的“洗礼”，痛定思痛，就会产生一种奇异的强大力量，在哀兵必胜的心态影响下，重新出色地完成工作。

思想上的包袱和肉体上承受的摧残，都很有可能成为精神的兴奋剂。

俄国著名诗人普希金写道“假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨。

不顺心时暂时克制自己，相信吧，快乐之日就要到来。

一切都是暂时的，转眼即逝，而那逝去将变得可爱。

”用一个乐观的心态去看待这些变故，多一些宽容，自然也就多一份收获。

在以后的人生道路中，我们的生活中能够经常看到蔚蓝色的天空，呼吸至鲜纯净的空气。

……

## <<每天给自己一个宽慰>>

### 编辑推荐

世事纷扰，自古多情空余恨。

以为蒙上了眼睛，就可以看不见这个世界；以为捂住了耳朵，就可以听不到所有的烦恼；以为停下了脚步，心就可以不再远行；可是现实却总是残酷地告诉我们，逃避是解决不了问题的。

那么，当我们遭遇这些而心情不好时，怎么办呢？其实，人生就是一个慢慢咀嚼自己、品味自己的过程，因为我们经历了，所以我们成长。

不要因为糟糕郁闷的心情而破坏了我们原本美好的世界。

心情烦闷的时候不妨学着自己调整自己的情绪，自己在乎自己，自己安慰自己，自己开导自己。

<<每天给自己一个宽慰>>

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>