第一图书网, tushu007.com

<<活出明白>>

图书基本信息

书名：<<活出明白>>

13位ISBN编号：9787516401149

10位ISBN编号：7516401145

出版时间：2012-7

出版时间：企业管理出版社

作者：朱杉

页数：168

字数：150000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

分手还是聊胜于无？
做剩女还是凑合嫁了？
入围城还是保持自由身？
买房还是租房？
当孩奴还是当丁克？
剖腹产还是自己生？
吃进口奶粉还是国产奶粉？
雇保姆还是请婆婆？
择校还是就近入学？
上补习班还是快乐学习？
跟高考死磕还是保持理性？
过劳死还是回乡务农？
考研还是工作？
海龟还是本土？
割肉还是死扛？
贪污还是廉政？
同流合污还是孤芳自赏？
言不由衷还是直抒胸臆？
阿弥陀佛还是感谢上帝？

现代社会为人们提供了更多选择，大国崛起的高速发展叫人眼花缭乱。
可以说，当代中国人的生存智慧正在面临着空前的考验。
可是，当我们不由分说被拽上时代的高铁时，我们的心理准备好了吗？

英国社会心理学家怀特博士2006年发表了首份《世界快乐地图》，在178个国家的生活满意度调查中，中国排名第82位，而贫困率高达23．3%的小国不丹出人意料地排在第8位。
在联合国开发计划署2009年全球人类发展报告中，不丹的发展水平排在132位，是最不发达国家之一，人均GDP只有1851美元。
而同年，中国大陆的人均GDP是6914关元，是不丹的近4倍。
为什么中国人的幸福感远逊不丹？
为什么物质的丰富无法带来心灵的快乐？

积极心理学鼻祖塞林格曼曾经提出一个幸福公式，或许可以对此作出解释：　　H=S+C+V
其中，H代表持久幸福感，S代表先天因素，C代表生活环境，V代表自我掌控。
经过多年实证和量化研究，塞林格曼的答案是，在这个幸福配方中，S占到几乎一半的比重，C占到8%～15%，那么剩下的V至少占到35%以上。

假设塞林格曼的研究是有效的，那么可能中国人天性就没有不丹人那么乐观。
但是，在后天因素里，人们心理调适能力就是决定性的了。
对于幸福感来说，物质条件远没有通常人们想象的那么重要。

相由心生，内心快乐才能笑得出来。
决定我们命运的，不是这个世界对我们做了什么，而是我们怎样对待这个世界。

有一个女人，17岁错嫁，被第一任丈夫家暴，22岁离异成为单身母亲；25岁再婚，随后先是生了一个死胎，接着唯一的儿子罹患精神分裂症，与丈夫的感情也是日渐疏远；40岁罹患肠癌；41岁丈夫卧病不起；6l岁开始守寡；85岁送别亲手照顾40余载的病儿。
没有尝到过美满的爱情婚姻却被不幸的家庭绑定一生。
经历了这样的磨难，一个孑然一身~--k-性，有谁还能优雅地奔9 7　　曾被誉为“ 中国最美女性 ”的秦怡竟然做到了。
当她每次面目祥和、从容优雅地出现在公众眼前，你无法想象她拥有一个多么非凡的内心世界。

她举手投足仿佛都在告诉人们：“ 既然无法拒绝伤痛，那么最重要的就是调整心态。
这样你才永远不会被厄运击倒。
” 面对世间无限的诱惑与磨难，攫取还是施舍，执著还是放手，强项还是低头，排斥还是包容，太多选项令人烦恼、犹豫、彷徨。
心态啊心态，命运只是你的影子。
　　金庸先生说：“ 会活的人，无非懂得了两个字：舍得。
不舍不得，小舍小得，大舍大得。
” 儒家智慧告诉我们，要想能够获得，那么首先应该学会的一件事则是如何舍得、如何放手。
放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。
拿得起又放得下，才是真正的无怨无悔的人生。
不要让身外之物羁绊我们的身心，该放下的一定要放下。
放不下，就要承担沉重的负累。
舍得是人生顺遂的必要心态，有弃有取，不以成败论英雄，体现出了坦荡洒脱的人生追求。
　　人之一生，要学会用充满阳光的心态去面对挑战，面对生活。
其实，阳光心态来之不易，它需要你生活的阅历更加丰富，积累的知识更加充实，处世的态度更加积极。
它需要你用修养之水浇灌，勤劳之力扶持，宽容之心呵护。
它需要你会心一笑。
只要你心存健康阳光的心态，就会少一些烦恼纠结，多一些生活精彩，内心充满平和自信。
　　人要快乐，就要拥有健康的心态，领悟取舍的智慧，懂得进退的真谛，只有这样才能够享受美好的人生。
包容是处世的大智慧，只有包容，才能在善待他人的同时也成全自己。
心胸狭窄的人，心中容不下一粒沙子；心胸宽广的人，心中可以包容整个世界。
不包容，则睚眦必报，思想狭隘，最终也无法走入人生的大境界。
　　在人生的单行道上，放下心中的纷扰，舍得外物的得失。
包容他人的过失，拥有一个豁达、通透的健康心态，才能让生命更加充实，让人生更加从容。
本书主要围绕着“ 懂得舍得，健康心态，境界人生 ” 的主题，阐明舍得和包容在人生中的意义，探讨以善意处世，得心灵自由的智慧。
愿读者能够达到放下的境界、拥有舍得的心态、具备包容的智慧，以勇气放下包袱，以冷静掌控抉择，以平和面对得失，以中庸拒绝极端，以出世的心做入世的事，人生必将幸福快乐。

内容概要

《活出明白(让你快乐一生的心灵体操)》的作者是朱杉。

《活出明白(让你快乐一生的心灵体操)》共两篇，八章，内容为阳光心态照亮人生、阳光心态必修的六种品格、为心灵除尘、经营你的好心态
难得糊涂、给心灵减压、驾驭你的情绪、快乐地做最好的自己。

第一图书网, tushu007.com

<<活出明白>>

书籍目录

上篇 阳光心态境界人生
第一章 阳光心态照亮人生
心态折射人生

听取内心的声音，努力作自己
用希望滋养心灵
十种不得不说的典型情绪
乐观豁达天高地阔
扬长避短守拙待机
进退有据从容优雅

第二章 阳光心态必修的六种品格
自信——人生之动力
坚持——你就能成功
忍让——让你赢得更多的尊敬
乐观——成功常相伴随
分享——人生最大的快乐
利他——心灵的自由

第三章 为心灵除尘
贪婪，蒙蔽人的心灵
嫉妒，让人变得狭隘
虚荣，透支人的心灵
自满，是成功的绊脚石
牢骚太盛，幸福远离

第四章 经营你的好心态
学会赞美
学会取舍
拥有平常心
经营感情

第五章 难得糊涂

有一种智慧叫“糊涂”
难得糊涂真难得
“吃亏是福”的做人哲学
做人不必太较真
宽以待人留余地
聪明人不糊涂，糊涂人最聪明
守拙是善待自己的良策
下篇 给你的心灵降降压
第六章 给心灵减压
你经常感受到压力吗
身心俱疲的时代

压力的来源和表现

压力过大危害健康

专家观点：纾缓压力的策略
不要太忙碌
当快则快不要懈怠

形成自己的工作规律
做一个精神富足的人

第七章 驾驭你的情绪
与情绪做“知己”，找回真实的自己
情绪是我们最真实的需要
情绪是一种能量

情绪陪伴着我们的记忆

情绪不会撒谎，是最真实的信号
情绪对我们的判断有着重要的影响
为情绪正名
是谁消费了你的情绪

情商是一种驾驭情绪的技能
用好你的心理能量

管好情绪 心态自正

第八章 快乐地做最好的自己
快乐九策

每天都有美好的期盼
小爱好成就大快乐
倾听自己内心的声音
用心感受生活
时刻保持微笑
走自己的路，让别人去说吧
品味人生，享受生活
过程比结果更重要

章节摘录

宽以待人留余地　　保持宽松的分寸，妥善待人接物，既尊重自己，又理解他人，宽厚忍让，这是“糊涂做人”的要义。
北宋重臣韩琦，曾同范仲淹一道推行新政，北宋时长期担任宰相职位。
史载，韩魏公知北都，有中外亲献玉盏一只，云耕者人坏冢而得，表里无纤瑕可指，真绝宝也。
公以百金答之，尤为宝玩。
乃开醇召漕使显官，特设一卓，覆以绣衣，致玉盏其上，且将用之将酒，遍劝坐客。
俄为吏将误触台倒，玉盏俱碎，坐客皆愕然，吏将伏地待罪。
公神色不动，笑谓坐客日：“物破自有时。
”谓吏将日：“汝误也，非故也，何罪之有？
”公之量大重厚如此。
说的是韩琦镇守大名府时，有人献给他两只出土的玉杯，这两只玉杯表里毫无瑕疵，是稀世珍宝。
韩琦非常珍爱，送给献宝人许多银子。
每次大宴宾客时，总要专设一桌，铺上锦缎，将那两只玉杯放在上面使用。
结果有一次在劝酒时，被一个官吏不小心碰到地上摔个粉碎。
在座的官员惊呆了，碰坏玉杯的官吏也吓傻了一趴在地上请求治罪。
可韩琦却毫不动容，笑着对宾客说：“大凡宝物，是成是毁，都有一定的时数。
”说完又转过脸对趴在地上请罪的侍官说：“你偶然失手，又不是故意的，有什么罪呢？
”这番话实在得体！
玉杯已经打碎，无论怎样也不能复原，责骂、痛打一顿肇事者吧，徒然多了一个仇人，众位宾客也会十分尴尬，好端端的一场聚会便不欢而散，也会大大有损自己的形象。
而韩琦此言一出，立刻博得了众人的赞叹，而肇事者对他更是感激涕零，恐怕给他做牛做马也心甘情愿了。
元代吴亮在谈到韩琦时说：“韩琦器量过人，生性淳朴厚道，不计较疙疙瘩瘩一类的小事。
功劳天下无人能比，官位升到臣子的顶端，但不见他沾沾自喜。
经常在官场的不测之祸中周旋，也不见他忧心忡忡。
不管什么情况下，他都能做到泰然处之，不被别的事物牵着走，一生不弄虚作假。
在处世上，被重用，就立于朝廷与士大夫们公平议事；不被重用，就回家享受天伦之乐，一切出自真诚。
韩琦一生处于危险之地，而又一直立于不败之地，这是为什么呢？
正如他自己所说的，天下之事，没有完全尽如人意的，一定要用平和的心态去对待。
不这样，连一天也过不下去。
即使是和小人在一起时，也要以诚相待。
只不过知道他是小人，就同他少来往罢了。
这就是韩琦处世高人一筹的秘密。
又有一次，韩琦在定武统帅部队时，夜间伏案办公，一名侍卫拿着蜡烛为他照明。
那个侍卫不小心一走神，蜡烛烧了韩琦鬓角的头发，韩琦没说什么，只是急忙用袖子蹭了蹭，又低头写字。
过了一会儿一回头，发现拿蜡烛的侍卫换人了，’韩琦怕主管侍卫的长官鞭打那个侍卫，就赶快把他们召来，当着他们的面说：“不要替换他，因为他已经懂得怎样拿蜡烛了。
”军中的将士们知道此事后，无不感动佩服。
按理说，侍卫拿蜡烛照明时不全神贯注，把统帅的头发烧了，本身就是失职，韩琦责备一句也是应该的，即使不责备，挨烧时“哎呀”一声也难免。
可他不但忍着疼没吱声，还怕侍卫受到鞭打责罚，极力替其开脱。
他这种容忍比批评和责罚更能让士兵改正缺点、尽职尽责，而且韩琦统帅的是一个大部队，事情虽小，影响却大，上上下下一知晓，谁不愿意为这样的统帅卖命呢？

第一图书网, tushu007.com

隋朝时，有个大臣叫牛弘，他好学博闻，性情十分宽宏大量。
隋炀帝很器重他，曾允许他与皇后同席吃饭，这在当时是了不起的礼遇，但是他所乘的车和穿的衣服都谦卑而节约，对待皇帝非常礼貌，对待下属也很仁厚，虽然不善言辞却行动很机灵。
曾经接到皇帝的诏书，牛弘到了台阶下，不会说话，退还回去，一边谢罪说：“ 我全忘记了。
”皇帝说：“ 传话不是宰相的责任。
”还称赞他很正直。
……

编辑推荐

决定我们命运的，不是这个世界对我们做了什么，而是我们怎样对待这个世界。
那么，我该如何选择处事做人的态度和心态呢？
让我们一起来看看朱杉的《活出明白》。

第一图书网, tushu007.com

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