第一图书网, tushu007.com

<<宽与容的人生幸福课>>

图书基本信息

书名：<<宽与容的人生幸福课>>

13位ISBN编号：9787560968636

10位ISBN编号：7560968635

出版时间：2011-10

出版时间：华中科技大学出版社

作者：王宇

页数：231

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

前言

在现实生活中，每个人都有可能与别人产生摩擦、误会，甚至仇十艮，出现这样的情况时，千万不要忘记在自己的心里装上宽容。
因为宽容是温暖明亮的阳光，不仅可以融化人们内心的冰雪，还可以让世界充满浓浓暖意。
宽容可谓是人世间最美丽的一种情感，宽容不仅是一种良好的心态，更是一种崇高的精神境界。
能够做到宽容别人的人，其胸怀便像天空一样宽阔、透明，更像大海一样浩瀚而又深沉。
在宽容的世界里，我们可以原谅曾经深深伤害过自己的人，甚至对自己的敌人、对手以德报怨。
这是人世间最难得的，也是宽容的最高境界，这种宽容是人性中最美丽的花朵。
在人与人社会交往的过程中，势必会出现吃亏、被误解、受委屈等情况，这些事情也是在所难免的，当面对这些情况的时候，最为明智的选择其实就是要学会宽容。
宽容是一种良好的心理品质；宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀；宽容是一种高贵的品质、崇高的境界；宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分：宽容更是一种生存的智慧、生活的态度。
因为宽容不仅包含着对他人错误行为的理解与原谅，更能够显示出一个人的气度与胸襟、坚强与力量。
一个不懂得宽容、只会苛求别人的人，他的精神往往会处于极度的紧张状态，进而导致神经兴奋、血压升高，更有甚者导致心理、生理的恶性循环。
其实，很多时候，仇恨就像一把双刃剑，在伤害别人的同时，也让自己受到了极大的伤害。
因此，所谓的冤冤相报的最终结果，必然是两败俱伤。
而且，心中装着仇恨的人，其人生是痛苦而不幸的。
只有放下仇恨，学会宽容待人，才能将纠缠于心的死结打开，让心灵得到一种安宁，一种释放。
然而，对很多人来说，自私是人们与生俱来的一种天性，这种天性也是危害人们心理健康的一种病态心理。
自私的心理不仅会让人们的生活压力骤增，令人们感受不到生活的乐趣，还会让存在于人们心灵中的宽容之德消失得无影无踪。
一个极度自私的人，他只会看到生活中处处都是不如意，他往往会以冷漠、消极的心态去面对生活，这样做只会让自己最终被生活所抛弃。
而拥有宽容之心的人则会时常想起生活中美好的一面，让自己对生活充满了热爱。
因此，不要一味地任由自己的自私心理蔓延，不要对任何人或者任何事都持有损人利己的态度，只知道抱怨生活对自己的不公，那么，生活便会真的对自己不公。
学着让自己以一颗宽容之心应对生活中的种种不快，这样才能让自己的生活变得更加美好。
从现在开始，放下心灵的包袱，抛弃心中自私的想法，学会宽容地对待他人、面对自己，才会有勇气去拥抱生活。
即使面对挫折与失败时，也不要抱怨，因为生活的磨难往往是为了让我们自身的不足得以更好地弥补。
不要吝惜自己所拥有的一切，那些乐于奉献、乐于成全他人的人，往往可以得到更精彩的人生。
将自己的快乐和忧伤都和别人共同分享，才能感受宽容带来的美妙感觉。
当你走近这本《宽与容的人生幸福课》，并学着用书中所讲的方法去对待他人时，你便会发现，阅读完此书后，你的心胸变得更加宽广了，你的人生更多了几分幸福与美好。
在本书的编写过程中，我们参阅了不少国内外有关管理案例的经典著作和相关网站，并进行了部分改编，在此，谨向这些原著者献上深深的谢意。
感谢华中科技大学出版社领导和编辑同志们，想起初写这本书的时候你们的称赞和鼓励，让我感到发自内心的喜悦，也令我有了很大的压力，时刻不敢放松，这才有了本书的出版。
同时，我也要感谢刘艳、马蒙蒙、刘盼盼、戴素菊、郭远远、宋亚利、陶建东、陶军、杨丹丹、詹晓艳、张盼盼、张亚慧、赵亚飞等各位朋友，能够在我写作或修订期间，对我在行文时忽视和混淆了的问题提出建议，使我能及时做出力所能及的调整、补充和订正。

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《宽与容的人生幸福课》是一本哲学性的普及读物。
本书从学会自我控制、拥有宽容之心；以德报怨，宽容之心化解仇恨；控制好自己的情绪，方能宽容视人；宽容待人者，方可得好人缘；忍耐一时，拥有更广阔的天空；懂得放弃，宽容之心面对舍与得；互相宽容，方能拥有和谐家庭；大气量，方能铸就成功等八个章节入手，为读者提供心灵上的享受！

第一图书网, tushu007.com

<<宽与容的人生幸福课>>

书籍目录

第一章 学会自我控制，拥有宽容之心
1 敢于承认自己的价值
2 善于解开心中那个结
3 莫要等到失去之后才知道珍惜
4 用达观的态度来打败生活的颓废
5 不同的态度，铸就不同的人生
6 原谅他人的错误
7 用另一种眼光看得与失
8 远离愤怒，找回平静
9 看到事情更好的一面
10 做事要有理性，而非感情用事
第二章 以德报怨，宽容之心化解仇恨
1 受侮不辩，忍辱修德
2 走出仇恨的“沙漠”
3 宽容可以拯救邪恶的报复
4 忍辱不怨，反为人着想
5 用爱心感化他人的心灵
6 仇恨燃起，当以理智抑制
7 良好的品德，可以感化仇敌
8 爱，是一种良性循环
第三章 控制好自己的情绪，方能有容乃大
1 遇到问题时，先让自己深呼吸
2 莫让怒火影响你的正确判断
3 驾驭怒火，做怒火的主人
4 远离愤怒，让平和成为人生主调
5 向指责自己的人说声：谢谢
6 当火气遇上了和气
7 尊重、包容他人的习惯
8 微笑可以助你赢得一切
9 善于表达对别人的好感
10 越是面对刻薄之人，越要控制好自己的情绪
第四章 宽容待人者，方可得好人缘
1 宽容别人，等于宽容自己
2 将敌意转化为友谊的智慧
3 宽容大度，冰释前嫌
4 宽容是良好的沟通桥梁
5 对于别人的缺点，宽容对待
6 要有容人之长的胸怀
7 不要让别人决定了你的行为
8 不要进行毫无意义的指责
9 正确面对无法改变的现实
10 理解就是最大的宽容
第五章 忍耐，拥有更广阔的天空
1 要能容得下别人的无礼
2 受到侮辱时不抱怨，方能消除祸端

第一图书网, tushu007.com

3 忍让之人，方能收获更多
4 克己忍让，宽容待人
5 得理也要能够饶人
6 忍一时，赢得海阔天空
7 吃亏便是福
8 凡事都要懂得退让
9 万事忍为先，先思而后行
第六章 懂得放弃，宽容之心面对舍与得
1 懂得放弃也是一种大智慧
2 放弃仇恨，等于放弃心灵的枷锁
3 无欲则刚，不想占有便不会有坎坷
4 不要将功名利禄看得太重
5 过于执著，伤害的永远是自己
6 做有价值的放弃
7 放弃只为更好地得到
8 做一个懂放弃的强者
第七章 互相宽容，方能拥有和谐家庭
1 温暖的家庭：孝敬父母，善待孩子
2 对父母要感恩
3 幸福来源于责任感
4 赞扬对方是幸福的润滑剂
5 真爱更需要理解与宽容
6 处理好家庭与工作之间的矛盾
7 化解夫妻间的隔阂需理解与尊重
8 不要被激情冲昏了头脑
第八章 大气量，方能铸就成功
1 宽容大度，忍辱修身
2 宽容他人的力量
3 胸怀宽大——大气度之本
4 淳朴宽厚，度量过人
5 不要做吝啬宽容的“魔鬼”
6 为人，就需豁达大度
7 大气度，可以铸就大事业
8 要容得下与你对立的人
9 宽恕仁厚，不计人过

章节摘录

版权页：远古时代的我国北部，有一座巍峨雄伟的成者载天山。
在这座山上，生活着一个世人氏族——夸父族，夸父族的首领就是著名的夸父。
夸父有着无比高大的身材，而且力大无穷，气概非凡。
那时候，世界还处于荒凉落后之中，毒蛇猛兽横行，人们生活得十分凄苦。
为了能够让本部落的人民活下去，夸父每天都率领着众族人与洪水、猛兽做着惨烈的搏斗。
有一年，天气变得十分干旱，似火一样的太阳烤焦了地上的庄稼，几乎每一条河都干裂了，人们生活得更加艰苦。
见到此种情景，夸父便立下雄心壮志，他暗暗发誓一定要征服可恶的太阳，让它听从人们的吩咐。
一日，当太阳才刚刚从东边升起，夸父便从东海边上开始了他的追曰行动。
太阳在空中飞快地旋转着，夸父便在地上如风一样地追着。
他不停地追着太阳，饿了，就摘个野果充饥；渴了，就捧起一口河水解渴；累了，他躺下休息一会儿。
夸父一直在心里鼓励自己：“再坚持一下，再坚持一下，很快就要追士太阳了。
追士了太阳，族人的生活就会变得幸福起来。
”夸父追着太阳，一直跑了九天九夜，眼见离太阳越来越近了。
最终，夸父跨过了二座座高山，穿过了一条条大河后，终于在禺谷追到了太阳。
夸父心中万分激动，然而，正当他伸手要捉住太阳的时候，由于过度激动，加上身心疲惫，他感到头昏眼花，最终晕了过去。
当他再次醒来的时候，太阳已经不见了。
再次醒来的夸父，依然鼓足全身的力气，又开始了追日行动。
但是，离太阳越近，他感觉越焦躁难耐，好像自己身上的水分全都被蒸干了。
他喝了大量的水，仍觉得不解渴。
最终，夸父身体再也支持不住了，他慢慢地倒下了，并且长眠。
夸父死后，他的身体变成了一座大山。
虽然他并没有征服太阳，但是他的牺牲却感动了上天。
从此，夸父的部落年年都风调雨顺，万物兴盛。

媒体关注与评论

通过困难，走向欢乐。
——贝多芬人要学会控制怒气.　　——亚里士多德有容，德乃大。
——《尚书》处世让人一步为高，待人宽一分是福。
——《菜根谭》以责人之心责己，则寡过；以恕人己之心恕人，则全交。
——《省心录》

编辑推荐

《宽与容的人生幸福课》：以容己之心客人，以爱己之心爱人，以度己之心度人。
献给忙碌都市人，追求心灵自由的经典之作，开展人际交往的实用读本。

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