第一图书网, tushu007.com

<<宽心就会开心舍得就能获得>>

图书基本信息

书名：<<宽心就会开心舍得就能获得>>

13位ISBN编号：9787563925636

10位ISBN编号：7563925635

出版时间：2010-12

出版时间：北京工业大学出版社

作者：高英

页数：277

字数：275000

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

宽心是原谅可容之言，饶恕可容之事，包涵可容之人。
宽心，是一种心理状态。
心宽一点，烦恼就能少一些；心宽一点，快乐就能多一些；心宽一点，日子就能顺一些；心宽一点，成就就能多一些。
宽心，更是智者的一种选择。
正如有句名言说得好：世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽广的是天空，比天空更浩瀚的是人的胸怀。
可以说，宽心的人，都有一颗宽容之心。
宽心是一门修身养性的大学问，能戒除急躁忧愁，抑制悔憎恨怨，平息对立矛盾。
宽心还是一门人际交往的艺术，能拉近彼此的关系，消除彼此的隔阂，扫清彼此的顾忌。
所以，知道宽心的人最开心。
人的一生难免会遇上这样那样的麻烦，有时还会遭到不公的待遇，甚至被人误解，但我们不可因为对方不公正的批评或误解而失去理智。
胡适先生在《胡适来往书信选》中曾写道：“我受了十余年的骂，从来不怨恨骂我的人，有时他们骂的不中肯，我反替他们着急。
有时他们骂的太过火，反损骂者自己的人格，我更替他们不安。
如果骂我而使骂者有益，便是我间接于他有恩了，我自然很情愿挨一骂。
”胡适先生如此豁达、宽容的表现，不失为排除心理困扰的一剂良药妙方。
可见宽容是一种智慧，一种气度。
有位初一的老师在课堂上发现一名学生上课时经常低头画些什么，于是他走过去拿起学生的画，发现画中的人物正是龇牙咧嘴的自己，老师没有发火，只是憨憨地笑笑，要学生课后再画得更神似一些。
自此，那位学生再也没有在课堂上画过画，各门功课成绩优异，后来还成为当地小有名气的漫画艺术家。
宽容是对对方的尊重、接纳、爱心，有时候更是一种无形的精神力量。

第一图书网, tushu007.com

<<宽心就会开心舍得就能获得>>

内容概要

宽心，是一种对待人生的态度；舍得，是一种追求成功的智慧。
一个人只有做到宽心，才能做到宠辱不惊，得失自若，感悟到人生的平淡和快乐；只有看透得失，才能明白人生的真正价值和意义。
　本书告诉我们，在日常生活中，只有先做到宽心，才能变得开心；只有先做到舍得，才能有所获得。
而这个“得”，或许是一种对待人生的淡然心境，或许是良好的人际关系，或许是一门处世的生存智慧和学问。
不同的人，会有不同的收获。
只有深入其中，才能领悟至理，收获淡然而富足的心境。
对每个人来说，只有在得失中宽心，在宽心中看得失，才能真正达到身心的和谐，拥有快乐美满的人生。

第一图书网, tushu007.com

<<宽心就会开心舍得就能获得>>

书籍目录

第一章 心宽一寸，路宽一尺 宽容是一种睿智，一种淡定 宽容是人际关系的润滑剂 包容是一种看透人生的淡定 能容人处且容人，说话办事要留余地 宽容之心是一种处世智慧 不斤斤计较，路才会越走越宽 懂得宽容，幸福才会多一点第二章 境由心生，心是快乐之根 顺其自然，快乐才会多一些 保持淡然，怀有一颗平常心 甘于淡泊，快乐是没有排场的 豁达胸襟，远离烦恼和痛苦 享受简单，远离世事纷争 整顿心情，“舍”得更轻松 换一种思考方式，压力成动力 换一种活法，卸下精神枷锁 好心情成就完美人生 每天给自己一个希望第三章 逆境是宝，再难也要笑一笑 逆境是成功的试金石 感激生活给你的苦难 我们不能选择命运，但我们能改变命运 不要急功近利 苦难中常藏有转折的机会 厄运中蕴涵着机遇和希望第四章 淡泊名利，知足者常乐 豁达处世，笑看人生 知足的生活最快乐 踏实做人做事，你才会更快乐 真诚做人，胸襟开阔 平淡生活，洒脱人生 放下欲望，提高幸福指数 不要忘记“洗涤”自己，净化自己第五章 心存善念，快乐永相伴 “恩情”刻在石头上，“仇恨”写在沙滩上 勿以恶小而为之，勿以善小而不为 吃亏是福 不为鸡毛蒜皮的小事烦恼 己所不欲，勿施于人 与人为善，幸福自己 快乐，其实是一种境界 别把快乐钥匙交给别人 每个人的生活都是独特而美丽的 学会付出，体味给予的快乐 乐观才能让生活充满幸福的阳光第六章 为人大度，笑口常开 给人方便是一条最好的路 取得之前先付出 打开心灵之窗，永葆乐观之心 感恩生活，感恩生命 不要低估了别人的知恩图报之心 把“爱”迎进家门 随时抛开坏心情第七章 活在当下，享受快乐 为自己腾出一点时间 放松自己，善待自己 选择积极的心态，让生活充实起来 用心感受生活 学会享受工作 生活原本很完美 不要太苛求完美 生命的价值因尊重而获得提升 珍爱生命，好好活着 享受此刻就是幸福 只有完美的心，没有完美的人 关于人生的精妙比喻 放飞想象的翅膀 珍惜自己，活在当下第八章 学会舍得是人生的必修课 得失观左右人生成败 舍弃是人生的一堂必修课 取舍的艺术 学会舍得才能获得快乐舍得，是一道减法 该舍则舍，该得则得 权衡利弊，舍小得大 坦然面对人生的得与失第九章 适时舍弃，才能明白什么是真正的拥有 以退为进的智慧 人生需要“退而求其次” 争一步不如让一步 以退为进，以舍求得 退一步海阔天空 能进能退，能屈能伸 屈服不是盲目，退却不是软弱 分享会给你带来融洽的人际关系 幸福的感觉来自分享第十章 大舍大得，只有舍弃才会获得更多 妥协是一种人生智慧 赠人玫瑰，手有余香 小恩惠，大回报 不苛求公平 得意时放下你的“忘形” 舍弃的智慧可以放大你的生存空间 懂舍弃可以大事化小、小事化了 留给自己的余地越大越从容 超然一些，看淡得失第十一章 锲而舍之，退一步海阔天空 舍掉欲望，才能收获平和 得饶人处且饶人 宁丢面子，也不否认过失 学会放下，找到适合自己的平衡点 放弃也是一种智慧 放弃是为了突破自我 始于“放下”，终于“快乐” 舍掉小利，成就大事 放下面子，下岗工人也能成明星 放下身份，赢得机会 放下，开始学会专一 放下就能获得快乐第十二章 宽心舍得，才能收获快乐和成功 有容人之量，方能成人之事 糊涂是一剂良方，大智若愚是一种境界 少些精明，多些糊涂 顺其自然，让心境悠游自在 不攀不比，活在当下的角色里 学会遗忘，拥有宽心和快乐 做人何必太执著 初出茅庐，放下架子 放下架子天地宽 内心的富足才是真正的快乐 从头再来是成功之父 每个人都有自己的活法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

怒目而视却又无计可施，这个工夫，别人已经收获了不少果实，你却两手空空。
哪个大，哪个小，一目了然，但是人们往往是人在事中迷。
更重要的是，你的无法释怀，同时还在损害着自己的健康——而健康，难道不是人生最重要的事情吗？
医务人员所做的试验显示，心脏病发病率高的人群常常不是工作辛劳的人，而是抱怨工作辛劳的人；
最容易引发高血压的诱因，莫过于外表好像很安静，内心里却被强烈的怨恨所煎熬。
所以，没有宽容之心，就会在别人伤害你之后，你自己再持续双重损害自己。
但宽容之心是有底线的，它不是包庇、纵容，不是无原则的退让，更不是以损害整体利益为代价的妥协，而是建立在平等交流、和谐共处基础上的相互尊重、相互谅解、相互信任、相互支持。
宽容之心的前提是看清问题的大小轻重，忽略小的，轻的，坚持大的，重的。
对罪犯的宽容之心就像农夫对待蛇一样，会带来更大的伤害，对邪恶的宽容之心会带来得寸进尺的罪恶。
拥有宽容之心不是让人们去当好好先生，做老好人，那样只能助长坏人的气焰，毒化社会空气。
有宽容之心是一种智慧，是明辨大小轻重，从而进行取舍的智慧。
因此，它也就是一种生活的智慧，或者说，就是如何处理日常工作生活中的人际关系的智慧。
宽容是治疗人生不如意的良药。
我们不是完人，我们只是充满情感，偶有偏见，自制不足，小有贪心的普通公民，在现实生活中不如意之事十有八九。
面对一些我们无法改变的现状和不可补救的事情，与其斤斤计较，尖酸刻薄，痛苦悲伤，怨天尤人，不如一笑了之，来点宽容和幽默。
宽容自己的局限，宽容别人的偏见，宽容父母的唠叨，宽容孩子的顽皮，宽容朋友的欺骗……将生活过得轻松惬意，让胸襟自然豁达。
人在生命的旅途中迟早会发现一个非常简单的事实，即无论我们怎样努力我们也不会得到世界上所有的好东西，即使我们得到了一点有价值的东西，也不会永远拥有，迟早会失去。
青春不会永驻，生命不会永存。
个体在时空中都是有限的，所以只有把自己放在地球村这样一个巨大的空间范畴和历史、现在、将来这样的时间长河中，才能拓展视野。

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