第一图书网, tushu007.com

<<一辈子，三万天>>

图书基本信息

书名：<<一辈子，三万天>>

13位ISBN编号：9787807339120

10位ISBN编号：7807339128

出版时间：2012-11

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：付娜

页数：237

字数：260000

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

生活在这个飞速发展的时代，生活在这个物质第一的时代，房奴、车奴们在每月贷款的重压下苟延残喘着；写字楼里深夜依然灯火通明，加班的人熬红双眼盯着桌上厚厚的文件；上下班时间，公路上车满为患，公交地铁，挤得水泄不通。
人们川流不息，快速飞奔着。
巨大的生活压力，快速的生活节奏，人们像上了发条的钟一样，一刻不停地工作着，努力着，很多人疲惫不堪，很多人呼声四起，于是，抱怨声、计较声不时地传入我们的耳朵：人们计较时间太少；计较自己能力太差；计较父母给的脑袋不够聪明；计较家庭不是太富有；计较为何别人找到好工作而自己没有；计较为何别人赚得比自己多……计较这个，计较那个，似乎总也找不到满足的理由。
也许，人们在计较的同时，忽略了这样一件事情，你参与着一场场较量，计较着一次次输赢，但生命终结时，无一不是两手空空地离开人世。
宇宙无限，时间无限，而生命有限，输输赢赢，不过是尘世中张贴的虚华。
何必为了一些小事而斤斤计较，闷闷不乐？
有人说：人之所以不快乐，就是因为计较太多。
也许我们拥有很多，可是我们计较的更多。
不要看到别人过得幸福，自己就有种失落和压抑感。
其实，你拥有的快乐和幸福，别人未必拥有。
也许你已经拥有了别人所没有的、羡慕的东西，你为什么还是觉得不幸福？
有人说：人之所以不幸福，就是没有知足心。
每个人对幸福的定义和要求都不相同，一个容易满足、懂得知足的人才更容易得到幸福。
当一个人为没有鞋穿而伤心时，是否留意过那些没有脚的人？
人生短短三万天，何其短暂又是何其宝贵！
没有多少时间是留给我们计较和叹息的。
我们要做的事情还有很多，我们需要留点时间去享受生命，我们需要停下来享受美丽…… 不计较是一种心态，一种智慧，一种境界。
人生一世，苦也好，甜也好，都不必太计较，只有摆脱世俗的束缚，才能成就幸福人生！

第一图书网, tushu007.com

<<一辈子，三万天>>

内容概要

幸福不是得到得多，而是计较得少！
人生真的只有三万天吗？
30000÷365=83（年），果然，如果活到83岁，人生只有三万天。
计较的太多就成了一种羁绊，迷失的太久便成了一种痛苦。
随性、随缘、随心而为，笑着面对、不去埋怨。
如此，更好！
每一个所厌恶的现在，都是未来的你想回也回不去的曾经。
不管人生是得是失，是成是败，活的是心情，品的是快乐。

人生难免受些委屈与伤害，与其耿耿于怀、郁郁寡欢，不如坦坦荡荡、泰然处之。
凡事看淡一些，不牵挂、不计较，不伪装自己的缺点，不计较别人的误解，不减少对生活的热情，是是非非无所谓。

1、人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

2、不要浪费你的生命在你一定会后悔的地方上。

3、你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。

4、憎恨别人对自己是一种很大的损失。

5、当你对自己诚实的时候，世界上没有人能够欺骗得了你。

6、与人相处之道，在于无限的容忍。

7、原谅别人，就是给自己心中留下空间，以便回旋。

8、说一句谎话，要编造十句谎话来弥补，何苦呢？

9、拥有一颗无私的爱心，便拥有了一切。

10、自己感觉幸福才是真正的幸福。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

付娜
毕业于哈尔滨师范大学中文系。
曾任《国际商报》《消费日报:消费与质量专刊》记者，编辑。
后一直从事图书出版工作，并策划和出版过多部畅销书籍。
代表作有《一辈子，三万天：不后悔的活法》《每天学点管理学全集》《学孙子兵法谋管理智慧》《学三十六计谋领导智慧》《我们不可以浮躁》《别让心理学陷阱害了你》等许多作品。

第一图书网, tushu007.com

<<一辈子，三万天>>

书籍目录

Chapter1
快乐，不是拥有得多，而是计较得少
人生不必太计较，只要去体验就好 / 10 | 感谢上苍我所拥有的，感谢上苍我所没有的 / 12 |
给自己开一副“药方”，敞开心扉，直达快乐 / 14 | 以不计较的心态摊开手掌，才能获得更多 / 17 |
一份宁静，始于一份安详；一份快乐，始于一份释怀 / 19 | 用一颗平常心去感受万事万物，才能得到幸福 / 21
Chapter2
给心下载两个好邻居，一个是平和，一个是饶恕
过于计较名利，幸福就会沦陷在追名逐利中 / 26 | 将名利看淡，就会感到心境宽广、海阔天空 / 29 |
过于沉醉于金钱富贵，便会陷入无止境的欲望中 / 32 | 你和金钱斤斤计较，金钱也会和你斤斤计较 / 36 |
满足的秘诀，在于懂得守候自己心中的那份满足 / 39 | 华服珠宝，不如守住心的静谧 / 42
Chapter3
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，笑对人生得与失
过于在乎悲欢离合，心情就因悲欢离合而起伏不定 / 48 | 无论福至，还是祸降，凡事淡然处之 / 50 |
缘分是勉强不来的，在往事中纠缠只会让你伤感 / 52 | 过分计较得失会把自己淹没在功利的旋涡里 / 55 |
面对得而淡然得之，面对失而淡然失之 / 57 | 有一得必有一失，人生得失总是零 / 60
Chapter4
人生路上，风云变幻，暴风骤雨都是常见的现象
世界对每个人都是公平的，不要总觉得自己是不幸的 / 64 | 顺境虽好，但往往因得意忘形，反而使人堕落 / 66 |
逆境虽苦，冲过难关，即成为事业成功的助援 / 69 | 与其计较已然到来的人生低谷，不如以豁达坦然的心直面 / 72 |
幸福可以给你美妙的感觉，痛苦却可以给你异于常人的翅膀 / 77
Chapter5
舍，于人是慈悲，于己得精进
万事万物均在舍得之中归结统一 / 82 | 把烦恼、悲伤、妄想都舍了，自会得到另一番新境界 / 85 |
在诱惑面前，学会放弃，保持清醒 / 88 | 放眼明日，来日方长，学会忘却，生活才有阳光 / 91 |
拿得起，放得下，方能活得轻松自在 / 95 | 放下世间一切假象，不为虚妄所动 / 98 |
树舍灿烂夏花，得华实秋果；人舍寂寞诱惑，得丰满人生 / 101
Chapter6
宽心！
看破！
放下！
自在！

凡事都留个余地，因为人是人，人不是神 / 106 | 人与人之间应相互宽容，这是爱最温柔的部分 / 108 |
去包容，去承受，是人生苦涩而美丽的一番心境 / 110 | 让与人为善成为心底的坚守 / 115 | 拥有博大的胸襟才能勇往直前 /
120 | 宽容是一种智慧，一种气度 / 124 | 大度是一种心态，是一种美
德 / 127
Chapter7
世间本无事，庸人自扰之，糊涂一点又何妨
把吃亏当福，以一种豁达的心态接受一切 / 134 | 吃得小亏却得到大的收获才是高明的吃亏 / 139 | 一分

第一图书网, tushu007.com

糊涂，一分超脱 /
143 | “ 月满则亏， 杯满则溢 ”， 没有绝对的完美 / 147 | 不在意的人，不计较的人，是超越了自我的人 /149 |
知足者常乐，“ 一箪食、一瓢饮 ”足矣 / 152 | 不抱怨，
生活才不会累 / 157
Chapter8
没有归属感的漂泊看上去是一种不幸，实际
上也是一种资本
漂泊与稳定，只是两种不同的生活方式 / 162 | 所谓的归属感，不只是一所可以吃住的房子 / 165 |
房子自来是用来住的，不要让它成为衡量幸福的工具 / 167 | 走走停停时，才能获得更多的人生阅历 /
169
Chapter9
人生一世，草木一秋，何必计较那些根本不重要的事
换个角度看问题，自会柳暗花明又一村 / 174 | 沉迷于一些小事中无法自拔，就容易处处受挫 / 177 |
攀比是人性深处一直存在的一种情绪 / 180 | 计较是人性的弱点 / 183 | 别跟自己过不去，是一种精神的洒脱 /
186
Chapter10
一辈子，三万天，剔除计较，活出属于自己的人生
不要计较自己比别人多走了一英寸 / 192 | 计较是一种无能的表现 / 195 | 与其抱怨，不如坦然地接受 /
199 |
别把工作当成苦役，学会“ 乐在工作 ”中 / 203 | 你敷衍的不是老板也不是工作，而是你自己 / 206 |
机会比薪水更重要，不要只计较薪水的多少 / 210
Chapter11
漫漫人生旅途，宠辱不惊，才能笑看庭前花开花落
生活原本就是平淡的，为何一定要让它丰富多彩 / 218 | 认定平淡是真，一切顺其自然 / 220 | 看淡一切，才能过得有滋有味 /
223 | 简单是一种平凡、一份温馨，一种幸福 / 227 | 自在地呼吸，自由地生活，还有什么比这更重要 /
231 |
不计较，不比较，幸福就会跟你报到 / 234

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

把嫉妒心和比较心变成正能量，好好为自己加油，努力上进，不要输给任何人。
那么，总有一天，你不再需要跟别人比较，那样才能够活出自我。
——张小娴　只要你不计较得失，人生还有什么不能想法子克服的？
——海明威

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《一辈子,三万天:不计较的活法》为“活在当下”系列图书系列之一。
每一个所厌恶的现在，都是未来的你想回也回不去的曾经。
活在当下寻求“不后悔”、“不生气”、“不计较”的活法。
人生真的只有三万天吗？
30000÷365=83（年），如果活到83岁，人生只有三万天。
幸福不是得到得多，而是计较得少。
放下不等于放弃，执着不等于坚持。

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

把嫉妒心和比较心变成正能量，好好为自己加油，努力上进，不要输给任何人。
那么，总有一天，你不再需要跟别人比较，那样才能够活出自我。
--张小娴 只要你不计较得失，人生还有什么不能想法子克服的？
--海明威

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