

<<给人生加点宽心>>

图书基本信息

书名：<<给人生加点宽心>>

13位ISBN编号：9787506458658

10位ISBN编号：7506458659

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：亦辛

页数：294

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>

<<给人生加点宽心>>

前言

宽心者，无他，恬淡冲虚而已。

人生一世，草木一秋。

人们看似短暂的一生中总是会遭遇各种风风雨雨，或平步青云，或一败涂地，或万人拥护，或被人误解，或称霸一方，或身陷囹圄……世间大起大落大喜大悲的事情太多了，每一刻都有着成千上万的喜剧和悲剧在不同的地方同时上演着。

有些人扛过了大风大浪，走过了万水千山，却往往会因为一些微不足道的小事而愁苦。

细细想想，这是一件多么可笑的事情啊。

在苦闷绝望的时候，给自己的人生加点宽心，便不会陷入无边的烦恼中。

曾经有这样一个故事：有这样一个水管工人，他的运气确实很糟，先是车子的轮胎莫名其妙地爆掉了，然后是电钻坏了，好不容易修好了雇主的水管，谁知他那辆老爷车也趴了窝。

没办法，雇主只好开车送他回家。

到了自家门口，满脸晦气的水管工没有马上进去，而是站在那里沉默了一阵子，然后伸出双手去抚摸门旁一棵小树的枝杈。

等到水管工请雇主到屋里的时候，水管工已经笑逐颜开了。

雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口的动作，有什么特别用意吗？”

水管工哑然一笑，然后爽快地回答道：“门口的那棵树是我的‘烦恼树’。

我到外面去工作，磕磕碰碰、小灾小祸，总是有的。

可是我给自己定了个规矩，就是外面的烦恼绝对不带进家门。

每次进门的时候，我就把那些烦恼挂到树上，第二天出门的时候再拿走。

奇怪的是，每当我第二天到树跟前，就会发现，‘烦恼’大半都不见了。

人人应该都有一棵自己的“烦恼树”，它不一定在家门前，甚至不一定非要是一棵树。

它可以是无形的，栽在心田一角；可以是有形的——电视、日记本、挂历、冰箱、洗衣机；它可以是向爱人的倾述，也可以是对朋友的诉苦。

对于半夜辗转反侧的失眠者，“烦恼树”是枕边一双倾听的耳朵；对于奔波忙碌的人们，“烦恼树”是家人亲昵的拥抱；对于萍水相逢的陌生人，“烦恼树”是礼让的手势、关切的眼神和温暖的微笑。

烦恼，谁没有呢？

我们所缺的是“烦恼树”。

如果你现在还没有，那么就为自己栽上一棵吧！

每天利用几分钟的时间，想象一下明天、下个星期或是下个月甚至是下一年可能发生的愉快的事情，不要对未来烦恼或忧虑，多想想未来的美好，你会在不知不觉中计划实现它们。

每个人都可以成为真正乐观的人。

面对未来，理智地分析及评估各项因素，然后决定你的行动，让一切如你所料。

当自己的未来都在你的掌握之中时，你将一无所惧。

健康的心态能帮你渡过人生中的各种难关，无论遇到什么难题，只要你的心态是平静乐观的，那么就没有任何挫折可以击垮你！

编著者 2011年8月

<<给人生加点宽心>>

内容概要

人生一世，草木一秋。

人的一生看似短暂，却总会遭遇各种风风雨雨，碰到各种各样的麻烦，或平步青云，或一败涂地，或万人拥护，或被人误解，或称霸一方，或遭人陷害，或享尽荣华，或身陷囹圄……不管我们如何挣扎，也不管我们想不想要，人世间的一切喜乐悲伤总是如期而至扑面而来。

在纷纷扰扰的尘世中，保持一个平静恬淡的心态是每个人都应该做的。

《给人生加点宽心》给人生加点宽心，便可以脱离无边的苦恼，拥抱长久的幸福。

<<给人生加点宽心>>

书籍目录

第一章 心平气和，人生就是一种修行

世上本无事，庸人自扰之
学会坚强坦然地面对一切
不要自寻烦恼
时刻保持一份淡然的心境
无论何时都要保持乐观豁达
凡事都要想开些
顺其自然，让心境悠游
学会让生活简单些
不攀比，欣赏自己拥有的
台上台下部自在
以平和的心态处世

第二章 控制情绪，心宽方能容纳更多阳光

做好心态的主人
别跟自己较劲儿，别跟生活较劲儿
不为不实问题的干扰所动
把情绪调控到快乐频道
适时进行自我安慰
凡事不能苛求完美无缺
善于发现生活中的美
生气等于惩罚自己
没有什么是值得生气的
一切都会过去
百川入海，宽心制怒

第三章 能忍善让，吃亏是福

做人无须过于清醒
几分容忍，几分度量
忍让得以安身
吃点儿眼前亏又何妨
忍耐是智慧，吃亏是福气
自己忍耐，成全别人
学会忍耐，有理不在声高
示弱不是懦弱，而是生存的艺术
退让是为了进得更有力

第四章 修养身心，超然物外，无欲无求

名利和金钱皆身外之物
防范贪欲的滋生
贪来贪去一场空
杜绝贪欲之心
高洁清正，无欲则刚
降低欲望获得幸福
不要无限制地追求物质享受
学会低调做人

第五章 处世之中，宽心能让你赢得人心助力

对朋友豁达大度

<<给人生加点宽心>>

宽容可以消除隔阂
做自己的事无须在意流言飞语
接受批评：谦虚换来好交际
越被误解越要理智
以宽容之心度人之过
宽容他人，也是宽容自己
让自己的心态变得幽默
面对他人的愚弄不可冲动

第六章 情感之中，宽心能让你安静地感悟幸福

宽容是爱的精髓
用简单的心态去爱
报复心理要不得
当爱走到了尽头，请放手
宽心让婚姻生活飞起和平鸽
不要计较琐事
猜疑是摧毁婚姻的不良心态

第七章 事业之中，宽心能让你站得高走得远

心宽天地广，大器自然成
对犯错的下属要宽容
领导者要有宽容的心态
身处高位心莫贪
对下属不要求全责备
用空杯心态迎接崭新的未来
学会与他人分享好处

第八章 逆境之中，宽心能帮你超脱艰难困苦

不能改变事情，可以改变心情
增强你应对挫折的复原能力
绝境不绝人，置之死地而后生
最糟，也不过是从头再来
不要一味地抱怨
咽下怨气，才能争气
在逆境中保持达观的心态
接受远比逃避更有智慧

第九章 生命之旅，宽心能让你取舍有度轻装前行

放弃该放弃的，才能得到该得到的
明智的放弃，胜过盲目的执著
有时放弃是一种更好的选择
接受该接受的，忘记该忘记的
不要一味地执著，要懂得适时转变
人生没有完美，却有着自己的风景
客观看待生死，懂得珍惜生命

参考文献

<<给人生加点宽心>>

章节摘录

版权页：古人意识到欲望给人带来的危害，所以有见识的人都很注重规范自己的德行，并教育子孙后代节制欲望，知足止足。

陆游就是这样教育自己的子女的。

陆游常常以诗歌来教育子女，这也是他诗歌的一大特色。

在当时，人们都怀有“万般皆下品，唯有读书高”的思想，陆游却毫无这种陈腐的观念。

他曾劝儿子们不要讨厌锄犁，不要看不起种菜种地，他不要求儿子一定要走科举考试这一条终南捷径，以便挤进官场，捞个一官半职。

在《放翁家训》中，陆游告诫子女：“后生才锐者最易坏，若有之，父兄当以为忧，不可以为喜也。切须常加简束，令熟读经、子、训以宽厚恭谨，勿与浮薄者游处。

如此十许年，志趣自成。

不然，其可虑之事盖非一端。

吾此言，后人之药石也，各须谨之，毋贻后悔！

”陆游不要求儿子才锐（具有突出的才能），只告诫儿子熟读经、子，宽厚恭谨，是有深刻道理的。

所谓“皎皎者易污”，过于突出，反而会遭灾惹祸。

陆游自己品行高洁，他也教育儿子不要贪求。

当他七十三岁时，生活仍然十分贫寒，由此甚至不得不卖掉家中的酒杯以度日。

但是，当儿子子龙去吉州任司理时，他仍作诗谆谆告诫儿子谨记廉洁为官。

诗中写道：“我老汝远行，知汝非得已。

驾言当送汝，挥涕不能止。

人谁乐离别，坐贫治愚此（坐：因为）……汝为吉州吏，但饮吉州水。

一钱亦分明，谁能肆谗毁……”他要求儿子即使一文钱也要来得清清楚楚，不能贪得，这是何等高贵的清廉品德啊！

<<给人生加点宽心>>

媒体关注与评论

宽心，是一门修身养性的大学问。

一个待人接物时时处处都能宽以待之的人，必然有一颗宽容的心，也必然能做到戒骄戒躁、抑制仇恨，幸福而安宁。

静而止闹，淡而消窘。

——《围炉夜话》日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。

遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

——《宽心谣》如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。

——《赠曾志》

<<给人生加点宽心>>

编辑推荐

《给人生加点宽心》：宽心是智者的艺术！

人生需要宽心，因为每一个经历沧桑的心灵都渴望平静无忧。

只有宽心，才能俯仰无愧，涤荡一生忧虑烦恼；人生需要宽心，因为每一个缺乏温暖的心灵都希望被人接纳。

只有宽心，才能宠辱不惊，褪去万世烟云浮华。

宽心是一种超脱的生活态度，宽心是一种至高的人生境界，宽心是一种无忧无虑的心态，宽心是一种人生的高深智慧，宽心是一种对幸福生活的执著。

<<给人生加点宽心>>

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>