

图书基本信息

书名：<<品悟人生书系-念头一转 心就不烦>>

13位ISBN编号：9787510704703

10位ISBN编号：7510704707

出版时间：2012-1

出版时间：中国长安

作者：高英

页数：276

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

我们常常会置身于这样的境况：担忧和懊恼让我们心神不宁，迷茫和困惑让我们找不到人生的方向，愤怒和冲动让我们控制不了自己，抱怨和焦躁让我们变得心浮气燥，忧愁和憋闷让我们提不起精神...还有压力、恐惧、空虚、孤单、寂寞等等这些情绪包围着我们，抽打着我们。

这些情绪不仅让我们痛苦不堪，有时还会误导我们做出错误的选择，更有甚者它会让人走向人生的歧途.....于是，会有人因提不起精神而耽误工作；会有人因为非常敏感而变得猜忌和多疑.....严重的，会有人因心神不宁而酿成重大事故，会有人因找不到人生的方向而走向一条死路，会有人因控制不了自己而犯下弥天大错，会有人因寂寞而抛弃真爱或吸食毒品.....毋庸置疑，生活中很多错误、失败甚至是灾难，其罪魁祸首，往往就是这些情绪。

这些情绪让人烦躁不堪，犹如一个个魔鬼，致使人失去正常的心智，从而给我们的人生带来错误和灾难。

那么，有没有转换心境、走出阴霾，雨过天晴的快乐配方呢？告诉你，有，那就是换个念头，你就会改变心情。

一天，有一个美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的老艄公救起。

艄公问：“你年轻轻，为何寻短见？”

“我结婚才两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死了。

您说我活着还有什么乐趣？”

艄公听了沉吟片刻说：“两年前，你是怎样过日子的？”

少妇说：“那时我自由自在，无忧无虑呀.....”“那时你有丈夫和孩子吗？”

“没有”“那么你不过是被命运之船送回到两年前去。

现在你又自由自在无忧无虑了。

请上岸去吧.....”少妇听了大悟——“现在，不就是两年前的自己吗？”

于是揉了揉眼睛，便离岸走了。

从此，她没有再寻短见。

很多时候，我们所有的苦难与烦恼都是自己依靠过去生活中所得到“经验”做出的错误判断，这时，我们不妨跳出来，换个角度看自己，你就会获得自由自在的乐趣。

人活在这个世界上，的确有许多烦恼与痛苦，许多时候是我们无法逃避的。

但一味地钻在烦恼与痛苦里，那就是自寻烦恼了。

其实每一件事都有它的两面性，有好的一面，也有坏的一面。

当我们无法改变事实时，如果能换一种念头，不去想不好的，多想好的一面，我们就能释怀许多，自己就能变得幸福与快乐。

将麻烦看成机会，将挫折看成挑战，将对手看成朋友，将多事佬看成热心人，将苦难看成老师，将煎熬看成磨炼，将深夜看成黎明，将挣扎看成拼搏.....本书就是让读者学会心灵保养，让更多的人活得更潇洒，更舒畅。

认真地去尝试一下吧。

相信用不了多久，你就会发现，想法变了，你的心绪、你的态度、你的状况、你的生活都会随之发生变化。

## 内容概要

很多时候，我们所有的苦难与烦恼都是依靠自己过去生活中所得到的“经验”做出的错误判断，这时，我们不妨跳出来。

换个角度看自己。

你就会获得自由自在的乐趣。

将麻烦看成机会，将挫折看成挑战，将对手看成朋友，将多事佬看成热心人，将苦难看成老师，将煎熬看成磨炼，将深夜看成黎明，将挣扎看成拼搏……换一个视角，你就会发现一个新天地。

这本《念头一转心就不烦》将告诉你如何调整自己情绪，如何进行心灵保养，让你活得更潇洒，更舒畅。

朋友，认真去尝试一下吧，相信用不了多久，你就会发现，世界会因你而改变。

书籍目录

第一章 换种做法和看法，人生就会不同

麻烦不是事情，而是你的内心想法  
没有绝对的好事，也没有绝对的坏事  
转变观念，你眼中的世界就不同  
换种想法，再难也不要烦  
换一种心气活着，不吃亏  
换一种面孔做事，麻烦少  
换一种态度做人，真聪明  
换一种环境生活，能成功  
换一种手段做事，就赢人  
换一种关系交际，朋友多  
换一种心态处世。

转好运

换一个视角，就会换一个天地

第二章 将吃亏当做受福，退一步就是福地

吃亏不必太计较，权当是在打基础  
想占便宜，往往占不到便宜  
要想明天翘尾巴，今天不妨夹“尾巴”  
忍过了，好事就来了  
吃亏是另一种受福

为了明天的“伸”，不妨今天“屈”

与其逆流挣扎，不如顺水顺风  
为了日后抬头，试着现在低头

第三章 将仇恨变为包容，宽容别人宽心自己

原谅别人，快乐自己  
胸襟宽广，才能安身立世  
对别人拥有一颗宽容的心  
虚怀若谷，人生就会更加幸福  
感谢伤害过我们的人  
看淡批评，就能轻松自己  
心胸豁达，才有人生好局面  
不把事情做绝，自己就有余地  
忍让并不会让你失去什么  
懂得退让，可保全自身  
宽广胸襟，无忧也无恼  
怨恨他人等于荼毒自己

第四章 将磨难看做磨练，就不会因失败而焦心

挫折打击就是你的“陪练”  
屈辱中的蛰伏会裂变出更坚强的你  
做狗熊还是做英雄，不是问题  
迷失申更需要依靠自信  
未经十灾八难，终难成人稗  
把挫折当成自己最好的情人  
每处伤疤都伴着磨砺成长  
把厄运看成光明的前兆

<<品悟人生书系-念头一转 心就不烦>>

把折磨看成激发潜能

折腾你，是让你获得进步的良方

吃苦是人生的“好事”

顺境容易淘汰人，逆境才是真受益

第五章 将得失看成轮回，这样活着才惬意

看似是失去，其实是得福

知足了，快乐就来了

少拿一分，能赢一生

要有所得，先要有所失

把得失看成生活的两面

松开手，你会拥有更多

“舍”就是“得”

无谓小失，才能大得

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得

容易满足的人常乐

患得患失，幸福也就离之远去了

丢下芝麻，可能会捡得西瓜

别总从坏的一面看问题

第六章 将聚散当成缘分，分分合合都甜蜜

第七章 将缺憾看做平常，走出自卑的陷阱

第八章 将清贫当成清修，少些欲望就会多些幸福

第九章 把忙碌看成造化，有行动才肢有成功

章节摘录

版权页：而从做人上讲，能屈能伸就是有刚有柔。

人太刚强，遇事就会不顾后果，迎难而上，这样的人容易遭受挫折，人生苦短，能忍受几多挫折？人太柔弱，遇事就会优柔寡断，坐失良机，这样的人很难成就大事，一味软弱，终究是扶不起的阿斗。

做人就要刚柔并济，能刚能柔，能屈能伸，当刚则刚，当柔则柔，屈伸有度。

刚强对一个人来讲很重要，是人身上最可贵的品质，但刚强也有限度，有了困难和挫折宁折不弯是对的，但却不可不问原因一味的刚强到底，要知道刚强者不能持久。

况且刚强的人都是心劲足、血性大的，遇到困难耗尽心血，硬撑死撑，直到精血耗尽，无可再撑，一旦折服很难再有重新站起的机会。

柔弱却可得长久，柔者有包容力，海纳百川，就是靠兼柔并蓄的力量吞吐含纳。

但是如果一味柔弱，就会遭到欺凌。

俗话常讲，一个人要是没刚没火，便不知其可。

就是说一个人要是只会软弱，不懂刚强，那么什么事情也做不成。

无志空活百岁，柔弱纵能长久，也是白白消耗岁月。

春秋时，越王勾践夫妇曾被抓做人质，去给夫差当奴役，从一国之君到为人仆役，这是多么大的羞辱啊。

但勾践忍了，屈了。

是甘心为奴吗？

当然不是，他是在伺机复国报仇。

到了吴国后，他们住在山洞石屋里，夫差外出时，他就亲自力之牵马。

有人骂他，也不还口，始终表现得十分驯服。

一次，吴王夫差病了，勾践在背地里让范蠡预测一下，得知此病不久便可痊愈。

于是勾践去探望夫差，并亲口尝了尝夫差的粪便，然后对夫差说：“大王的病不久就会好的。

”夫差就问他为什么。

勾践就顺口说道：“我曾跟名医学过医道，只要尝一尝病人的粪便，就能知道病的轻重，刚才我尝大王的粪便味酸而稍有点苦，所以您的病很快就会好，请大王放心！”

果然，没过几天夫差的病就好了，夫差认为勾践比自己的儿子还孝敬，十分感动，就把勾践放回了越国。

### 编辑推荐

《念头一转 心就不烦》生活中难免会有伤痛和挫折，如果不能改变就接受它，微笑着面对一切。毕竟，世间没有绝对的好事，也没有绝对的坏事，换个角度去观察思考，就会发现事实远没有想象中的那样糟糕。

人活在这个世界上，的确有许多烦恼与痛苦，许多时候是我们无法逃避的。

但一味地钻在烦恼与痛苦里，那就是自寻烦恼了。

其实每一件事都有它的两面性，有好的一面，也有坏的一面。

当我们无法改变事实时，如果能换一种念头，不去想不好的，多想好的一面，我们就能释怀许多，自己就能变得幸福与快乐。

一部改变亿万心灵的幸福指南，让所有读者产生共鸣的人生感悟经典之作。

让负重的人生在快乐中前行。

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>