

<<简单放下 天天度假>>

图书基本信息

书名：<<简单放下 天天度假>>

13位ISBN编号：9787510704734

10位ISBN编号：7510704731

出版时间：2012-1

出版时间：中国长安出版社

作者：高英

页数：274

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>

<<简单放下 天天度假>>

内容概要

人生如水，去日苦多。
在短短的人生之旅中，人人都有所求。
有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求福如东海，深感幸福；有的人求无上智慧，最是得意；有的人求万事如意，甚为欢喜。
如果就表面看来，他们所求各不相同，但万涓细流，汇聚成海，归根结底，他们所求的仍然是快乐。
但如何才能求得快乐呢？

获得快乐的方法很简单，不外乎就两个字：放下。
放下，是一种生活的智慧。
放下，是一门放松心灵的学问。

放下压力，活得轻松；放下烦恼，活得幸福；放下自卑，活得自信；放下懒惰，活得充实；放下消极，活得成功；放下抱怨，活得舒坦；放下犹豫，活得潇洒；放下狭隘，活得自在……

所以，人生的快乐在于放下。

但愿你手中的这本《简单放下 天天度假》犹如一味心灵的良药，让你从繁忙的现实中解脱出来，过上假期般的清闲生活。

<<简单放下 天天度假>>

书籍目录

第一章 看开想开，心开了，人就开心了
生气，看看值不值
别老往坏处想，际遇就会有不同
凡事看开一点儿，就会少些麻烦
看得开才能享受生命的美好
学会“放自己一马”
无法改变的现实，那就坦然接受
失去的未必是最好的
没有过不去的事，只有不会过的人
即使是赔，也不是失去人生所有
不能总跟自己过不去
放弃消极念头，积极对待人生
多一物多一心，少一物少一念
第二章 做人不要太执著，就会少些无谓的烦恼
有一种犯错叫坚持自己
你改变不了事实，但你可以改变态度
固执，就会付出代价
执著未必成功，时常会碰壁
固执让婚姻不幸福
放下该放下的
做事要见好就收
要幸福，就不要那么较真儿
该放手时就放手
有一种爱叫做放手
放弃不适合自己的人，你就会幸福
第三章 学会放下，生活就轻松了
懂得放下，生命才会更完美
放下成败的压力，做到宠辱不惊
追两只兔子，终会一无所获
放下悲观，人生没有什么不高兴
我看开，我快乐
懂得放弃，才能有更美好的未来
放弃，有时就是最好的拿起
放弃是人生最可贵的举动
放下是解脱自己最好的办法
不能放下，往往就是一种失去
放下身段，路会越走越宽
放下之后人生才会有所不同
患得患失是人生大忌
第四章 是是非非不去计较，人生就会远离窘境
太较真儿就会起火，不在乎就过去了
心情烦乱，只是计较太多
不与人做无谓的争，则会少一些无故的恼
不在意别人的评价，就不容易被激怒
你不和他计较，自然没烦恼

<<简单放下 天天度假>>

做一个学会原谅别人的人
别太计较，得饶人处且饶人
吃点儿眼前亏又何妨
让一步便能宽一分
主动低头，事情就好办
退一步，消去无妄之灾
咽下一口气，问题自然解决
有理也要让人三分
放下别人的过错，就是宽容别人
第五章 时常清空自己，心无挂碍人自在
将不必要的压力化解掉
学会忘记是一种人生境界
淡忘该忘记的一切
放下过去，别为昨天的困苦埋单
遗忘让你更快乐
清理人生的垃圾
珍惜值得珍惜的，舍弃应该舍弃的
记住该记住的，忘记该忘记的
消化残留的爱与恨
让人生的“背包”变轻

.....

第六章 抛开虚无的名利，享受简简单单的幸福
第七章 清除垃圾情绪，从“心”解放自己
第八章 放下心中的贪欲，心闲是最大的幸福
第九章 丢下繁杂的事，让职场变得更轻松
第十章 看轻人生的得失，生活就会多些淡定
第十一章 放下对富贵的追逐，活出清闲的自己

<<简单放下 天天度假>>

章节摘录

这句话可以说洞彻世事人情，非常有智慧。

然而，仔细看这句话的后半句，我们会发现“不得不”一词里隐含着太多的勉强和无奈，这是一种消极的、不情愿的低头。

既然是勉强和不情愿的，做起来就不免流露出不满的情绪，这种不满如果让对方看到，很可能会影响你办事的效果。

因而，我们要把这句俗语改成“人在屋檐下，一定要低头”。

把“不得不”改成“一定要”并不是在玩文字游戏，而是要求力量不如对方的人要积极主动地低下头来，变消极为积极，变不情愿为心甘情愿。

所谓的“屋檐”，通俗点儿说，就是别人的势力范围，也就是说，只要你在这势力范围之内，靠这势力生存，那么你就在别人的屋檐下了。

这屋檐有的很高，任何人都可抬头站着，但这种屋檐不多，大部分的屋檐都是非常矮的！

也就是说，进入别人的势力范围时，你会受到很多有意无意的限制以及不知从何而来的欺压，除非你强大到不用靠别人来过日子的程度。

即使如此，你也不能保证一辈子都可以如此自由自在，不用在别人屋檐下避避风雨。

所以，当你在别人屋檐下时，你的心态就有必要调整了。

所以，只要是在别人的屋檐下，就“一定”要低下头，不用别人来提醒，也不用撞到屋檐了才低头。

“一定要低头”，起码有这样几个好处：你很主动地低下了头，不致成为明显的目标；不会因为头抬得太高而把矮檐撞坏。

要知道，不管撞坏撞不坏，你总要受伤的，尽管你的头是“铁”的。

不要因为脖子太酸、忍受不了而轻易地离开能够躲风避雨的“屋檐”。

离开不是不可以，但是必须考虑要去哪里。

要知道，一旦离开，再想回来就不那么容易了。

在“屋檐”下待久了，就有可能成为屋内的一员，甚至还有可能把屋内人赶出去，自己当主人。

在历史上，各种斗争极其复杂，忍受暂时的屈辱，低头磨练自己的意志，寻找合适的机会，是一个欲成大事者必不可少的心理素质。

西汉时期的韩信忍胯下之辱正是这种“一定要低头”的最好体现。

因为他不低头就把自己弄到和地痞无赖同等的地步，奋起还击，闹出人命吃官司不说，还很可能赔上一条小命。

……

<<简单放下 天天度假>>

编辑推荐

在人生的旅途中，有很多东西是需要放下的——背着包袱赶路的人，要么步履维艰，要么就被抛在后面，无法前进；只有放下包袱，才能步履轻盈，心情愉悦。

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 聆听智者的敦敦教诲 给疲惫的心灵点一盏明灯 让负重的人生在快乐中前行 人的一生需要很多抉择，放下的过程其实就是我们在做生活的选择题，只有把糟粕去掉，留下真正重要和有价值的东西，那么你成功的概率才会增加，最终获得的也更多。

放下自卑，会活得自信；放下抱怨，会活得舒坦；放下犹豫，会活得潇洒；放下狭隘，会活得自在。只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于自己的快乐和幸福。

放下就会快乐，放下就会有新的收获什么也舍不得放弃的人，往往会失去更加珍贵的东西

<<简单放下 天天度假>>

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>