

<<学会心宽大全集>>

图书基本信息

书名：<<学会心宽大全集>>

13位ISBN编号：9787122097996

10位ISBN编号：7122097994

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：海涛

页数：310

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>

## <<学会心宽大全集>>

### 前言

古人曾说，人生不如意十之八九。

在工作、生活中，我们与人打交道，难免不遭受这样或那样的难堪之事。

本来各人都有自己的个性和缺点，而且有较多的人又比较自我，甚至充满了自私、虚伪、骄傲、贪婪、嫉妒。

如何在错综复杂的人际关系中游刃有余，保持内心的宁静与幸福，是每一个希望人生成功的人都渴求的。

有这样一个小故事：一个年轻人总被烦恼所困，整日抱怨生活不公。

一日向佛求教快乐之道，佛微笑着要年轻人将桌上的杯子倒满白开水，然后要他加一勺盐，问他味道如何。

年轻人一尝，大呼：好咸！

佛又微笑着问，如果你把这一勺盐放到湖里，会怎么样？

年轻人毫不犹豫地说，别说一勺盐，就是一大堆盐放进去也不会成。

佛说，假如你的心是一片静湖，还会为烦恼所困吗？

看过无数个富有哲理的故事，这个故事一直深深地刻在我心中。

并非故事特别。

而是故事中的蕴意深刻。

我领悟了这个最简单却最实用的道理——心宽如海。

我们常常会听到一些安慰和鼓励的话，如“想开点”、“调整好心态”、“别想那么多”等。

仔细听听，这些话里都含有“心”字。

心情、心态、心胸这些都与心有关。

心脏是身体最重要的器官，每个人都有心脏，这一客观因素几乎没什么差别，决定人与人之间差距的往往是“心”的主观因素。

为什么有些人一遇到微不足道的小挫折就感觉天要塌下来，而有些人经受苦难、打击、变故却能泰然置之？

为什么有些人总为一些芝麻小事抱怨命运不公，闷闷不乐，甚至看轻自己的生命，而有些人却可以在苦难、煎熬中坚强、快乐地活着？

那是因为有些人的心仅仅是一只小小的杯子，而有些人的心却像大海那样宽广！

心是个无形的容器，可以只装一滴水，也可以容纳无边无际的大海，正如鼠肚鸡肠与海量的差异。

海量的人不一定都能成为大气候，但鼠肚鸡肠的人注定成不了大气候。

我们耳熟能详的“宰相肚里能撑船”、“大人不计小人过”都源自心宽如海的人生哲学。

正是从这一点出发，本书从日常生活、工作等方面入手，将心宽的各种方法和技巧娓娓道来，并在书中尽可能多地穿插精彩的哲理故事，帮助读者从生活和工作中正在头疼的事情中解脱出来，尽快掌握心宽的诀窍。

本书在语言上力求精练，通俗易懂，提出的都是每位社会人在实际中切身遇到的问题，真诚地推荐此书给诸位读者朋友欣赏，你们一定能够从中受益，并能找到符合自己的心宽之路。

## <<学会心宽大全集>>

### 内容概要

心宽之人就像雨过之后的彩虹，装点着多情而又宽广的天空。

有人说：“心宽的人外面下雨，心却晴着。

”这是一种福气。

人心里充满执著、乐观、心静等元素，才会让人在遇到困难面前仍然勇往直前，最后拨开阴霾见到阳光，打造属于自己的一片天地，让别人折服，让自己洒脱

本书分为上下两篇，从“认知心宽”和“学会心宽”两个方面来向读者阐述心宽的人生智慧。

通过生动的实例和精炼的哲理告诉人们，懂得心宽，学会心宽，人生才会更有幸福感。

## <<学会心宽大全集>>

### 书籍目录

#### 上篇 认知心宽

##### 学会心宽，人生受益

1. 心宽一寸，人生将受益三分
2. 心有他人天地宽
3. 心宽是一种处世智慧
4. 心宽是一种人生境界
5. 心宽者更容易成大事
6. 人生需要坦然面对失意之事
7. 心宽才能回归生命的本真
8. 缺憾是人生最真实的完美
9. 无论拂逆几何，我心依旧从容
10. 学会心宽，大胆走自己的路吧

##### 学会心宽，幸福自到

1. 心宽的人更能容纳幸福
2. 生命因乐观而绚丽多彩
3. 凡事不杞人忧天，忧愁于事无补
4. 心宽才能体会到人生中的快乐
5. 宽容是一缕幸福的阳光
6. 心宽的人婚姻幸福到永久
7. 不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦
8. 学会心宽与放下，生活很幸福
9. 心宽的人会欣赏自己
10. 心宽的人，人生才轻松

.....

##### 学会心宽，路才变宽

##### 学会心宽，疾病远离

#### 下篇 学会心宽

##### 学会心宽，摆脱心理阴影

##### 学会心宽，让快乐伴随左右

##### 学会心宽，不让坏情绪左右自己

##### 学会心宽，用好心态支配人生

##### 学会心宽，给自己一颗轻松的心

##### 学会心宽，不要被欲望所困

##### 学会心宽，接纳自己和他人

##### 学会心宽，不让困境压垮自己

##### 学会心宽，用宽容去赢得青睐

##### 学会心宽，做一个能屈能伸的人

## <<学会心宽大全集>>

### 章节摘录

我们需要让心灵站立，在权势面前如此，在金钱、荣誉面前也同样如此。

金钱可能使我们屈服于物欲，一次性使用的荣誉可能让我们忘记生命的最终目标。

要想坚守自己，就必须牺牲这些被世俗看重的东西，并且在这种牺牲中高扬自己的人生信念。

让心灵站立需要一种胸怀。

一个胸襟狭隘，只知道为自己计算的人，必定是一个喜欢见风转舵、时刻准备让自己心灵下跪的人。

因为他追求的是利益，追求利益必须懂得识别天时、地利、人和，懂得利用谁、团结谁、孤立谁、打击谁。

只有那种心怀大众，把自己的生命自觉地与人民群众的利益结合在一起的人，才会宠辱不惊，把坚持自己的灵魂作为生命的最高目标。

人生有喜有悲，不管在工作中得到了奖励还是在生活中得到了好的口碑，每当这胜利带着欢呼和赞誉星星点点地压到心间来时，那便留给自己一段时间，放飞心灵，静静地思索未来的路。

勇敢地超越自我，不留恋过去的辉煌，不让一点小胜利缠住远行的步履，和昨天的辉煌说声再见，然后洒洒脱脱地走向远方。

人生便是如此，没有遗憾的人生，并不快乐。

所以.追求的完美，其实就是追求一种完美的心态，生命给了我们太多无谓的启示.如果我们有一万个理由选择回首，却远不及这一次承受。

放飞我们的心灵吧！

多去寻找和发现生活中的美丽。

愿我们的心灵都会常常去飞翔，抖落空虚.丢弃苍白，挣脱出沉沦的泥潭，一天天地成熟起来、坚强起来。

懂生活、会生活的人失去的虽多：但相应得到的也会更多。

有些事情，当我们年轻的时候，却无法懂得：当我们懂得的时候，已不再年轻。

世上有些东西是可以弥补，然而有些东西永远无法弥补。

所以，我们不仅要学会无望的时候，心中会赢满渴求和力量，胜利的时候，心中会充溢甘甜和洒脱：

更要学会孤独的时候，心情亦会如花般可爱，浮躁的时候，心情亦会如水般温柔宁静。

有人说，日记像垃圾筒，无论悲伤与欣喜.都会照单全收。

你可知道，与记录快乐相比，写下悲伤更能满足心理需求。

据美国媒体报道，该国心理学家研究发现，痛苦时写日记，更能起到调节心情的作用。

<<学会心宽大全集>>

媒体关注与评论

不要为令人不快的区区琐事而心烦意乱，悲观失望。

——富兰克林生气的时候，开口前先数到十，如果非常愤怒，先数到一百。

——杰弗逊泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能成其深。

——李斯宽容就像天上的细雨滋润着大地。

它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。

——莎士比亚

## <<学会心宽大全集>>

### 编辑推荐

《学会心宽大全集》：心宽一尺，路宽一丈！

心宽是善，念纯是美。

比海更宽的是天空，比天空更大的是心灵。

与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够。

人应该学会管理自己的心灵，不要因为外界影响，而让自己的心灵蒙上阴影。

学着做一个心宽的人吧，那时你会发现生活是多么美好，人生是多么幸福。

<<学会心宽大全集>>

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>