

<<只有放弃，才能拥有>>

图书基本信息

书名：<<只有放弃，才能拥有>>

13位ISBN编号：9787502838157

10位ISBN编号：7502838155

出版时间：2011-5

出版时间：地震出版社

作者：丁夫

页数：286

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>

<<只有放弃，才能拥有>>

内容概要

上天是公平而吝啬的，造物主不会让一个人把所有的好事都占全，鱼和熊掌常常是不可兼得的。生活是美好的，却不是一首浪漫的诗。漫长的人生，其实就是一个选择的过程。

《只有放弃才能拥有——舍弃50样东西得到100分人生》告诉读者，面对人生，你必须要学会选择，学会放弃一些东西，这样才能使自己走得更稳、更快，也使人生的路途变得更瑰丽多姿。

放弃是获得的前提，只有懂得放弃的人，才能获得成功。

要装进一瓶新酒，你就必须放弃已有的陈酒。

放弃那些干扰我们前进的因素，放弃那些不可能实现的妄想，放弃那些我们为之付出极大的努力仍无果的目标，放弃那些该放弃的一切……我们才能获得满意的人生。

《只有放弃才能拥有——舍弃50样东西得到100分人生》由丁夫编著。

<<只有放弃，才能拥有>>

书籍目录

1. 放弃自卑，找准自己在生活中的位置
只有跨越自卑的门坎，才能开始一种新的生活
不要拿他人的标准来衡量你自己
你一定要学会正确衡量自己真正的价值
2. 放弃冲动，作出更理智的决定
冲动是魔鬼，容易叫人做出蠢事
用足够的理智去克服“感情用事”的毛病
3. 放弃鲁莽，勿逞匹夫之勇
要勇敢，但是千万不可莽撞
学会控制自己，更加有效地利用激情
4. 放弃犹豫，认准了的事情就去做
善于果断地解决问题才能赢得更多的机会
要敢于去实施经过深思熟虑的决定
下决心改正优柔寡断的习惯
5. 放弃急躁，更从容地面对生活
培养耐心，不要急功近利
放慢生活的脚步，提高生活的质量
6. 放弃懦弱，勇敢地去竞争
要敢于按自己所期望的方式去生活
含而不露是美德，参与竞争方能赢得机会
7. 放弃脆弱，不要向困难屈服
半途而废会造成人生最大的遗憾
要有依靠自己的力量克服困难的坚强决心
8. 放弃不良的习惯，奠定走向卓越的基础
成功人士的日常行为都是基于良好的习惯之上
要学会靠自控力改变自己的坏习惯
每天在培养好的习惯上花费几分钟
9. 放弃懒惰，用勤奋去改写平凡的人生
非凡的投入才会有非凡的成就
要肯于为理想的生活付出劳动和汗水
战胜懒惰，培养甘于吃苦的精神
10. 放弃拖延，立即行动是建功立业的秘诀
拖拉的恶习往往会带来很多不良的后果
思想固然重要，但行动往往更重要
想要完成的事，要从现在开始做起
11. 放弃僵化思想，尝试灵活地解决问题
敢于放弃先前的经验，努力走出惯性思维
充分发挥创造力，树立创新意识
12. 放弃保守思想，必要时适当地冒险
要过好日子就要冒险，不能总是按牌理出牌
移除心理障碍，培养冒险精神
13. 放弃随波逐流的想法，追逐人生的理想
要成为杰出的人就不能随波逐流
在生活中一定要努力去实现自我
14. 放弃浮躁，脚踏实地去努力

<<只有放弃，才能拥有>>

在喧嚣而躁动的世界里也不能有投机心理
每天都要努力，每天都要有进步
坚持就会有收获

15. 放弃平庸的思想，积极发掘自身的潜能
不要让甘于平庸生活的思想限制你的发展
所有的人都具有充沛而未经开发的才能

16. 放弃得过且过的思想，改写不如意的人生
世间大部分不如意的人生都是不良思想的结果
无论如何都要更加努力地做好该做的事
每天生命要有所成长、有所进步

17. 放弃不切实际的高期望，减少挫折感
追逐有可能实现的目标才是明智的选择
放弃完美的标准，对生活不要期望太高

18. 放弃瞎忙，更有效地利用时间
分清轻重缓急，先做重要的事情
拟定有助于更充分利用时间的计划
为自己制订一个合理的工作日程表

19. 放弃粗心，小事不能疏忽
任何细微的东西都可能成为决定成败的关键性因素
多看一眼、多想一下就能避免很多悲剧
关注细节，做什么都要力求做到最好

20. 放弃不适当的目标，别把固执当执着
别让不适当的“执着”套住自己
发现自己的目标错了就要及时改变

21. 放弃不适合的职业，该跳槽时就跳槽
放弃那些自己明显没优势的领域
工作不是很适合自己时就考虑换一份

22. 放弃虚伪，做人一定要真诚
做人要真诚正直，不能靠矫饰伪装过日子
摘掉面具，做真实的自己

23. 放弃奸猾、世故，更成熟地处世为人
正确地区别成熟与世故
保持一种稳重的生活方式和处世态度

24. 放弃虚荣，追求真实的荣誉
一定要抛弃虚无又虚伪的面子思想
战胜虚荣，不要满足于虚假的荣耀

25. 放弃骄傲，不断学习和进步
谦虚谨慎是追求卓越者必备的品格
在生活中一定要注意向其他人学习

26. 放弃自负，避免自以为是的错误
相信自己与听取别人的意见并不矛盾
自以为是不如老实地承认自己的无知

27. 放弃抵赖和狡辩，正确地对待错误
对待自己的错误要采取正确的态度
要养成坦率认错、真诚道歉的习惯

28. 放弃狭隘，处世要豁达宽容
为人当有开阔的胸襟与兼容并蓄的雅量

<<只有放弃，才能拥有>>

- 避免怨恨，用宽容融洽人际关系
以富足之心取代狭隘偏私的想法
29. 放弃贪心，控制不适当的欲望
过分贪婪的人往往容易因小失大
不要让多余的追逐增加生命的负担
30. 放弃过分的自私，不能只考虑自己的需要
要避免利令智昏而贪图不义之财
凡事都不要只从个人利益得失方面去考虑
淡化功利之心，做人不必太精明
31. 放弃抱怨，努力去改变自己
抱怨和责怪别人常常是徒劳无益的
努力控制爱发牢骚的不愉快心情
克制自己，学会理智地进行抱怨
32. 放弃不必要的善良，保护自己的权益
在表现自己善良和慷慨一面的时候要有节制
克服容易被别人利用的心理弱点
在自己确实不方便的时候就要拒绝别人
33. 放弃求全责备，容忍生活的不完美
正视“残缺”，放弃追求完美的心理
不吹毛求疵，容忍别人的缺点
不要试图取悦周围所有的人
34. 放弃不必要的争执，退一步海阔天空
追求没有意义的“胜利”是愚蠢，不是刚直
谦逊辞让的结果常常是双方受益
35. 放弃嫉妒，正确对待别人的成就
过分的嫉妒之心百害而无一利
克服容易嫉妒的心理弱点
36. 放弃冷漠，在生活中散发热情和爱心
热情是最能帮助一个人取得成功的品质
从身边的小事开始改变冷漠的态度
在生活中要随时随地散播自己的爱心
37. 放弃傲慢，做一个受欢迎的人
在生活中千万不可忽视礼貌和教养
在交往中采取更受人喜爱的态度
38. 放弃张扬，做人不妨低调些
低调做人在生活中才容易立足
善用韬晦之策来保护自己
39. 放弃依赖，追求自强自立
把依赖性和独立性调整到最佳的平衡状态
改变过分依赖别人的不健康的习惯和心理
40. 放弃不适合自己的朋友，追求真正的友谊
一定要精心选择生活中的交往对象
果断地疏远那些不值得交往的人
41. 放弃不适合的恋人，潇洒地对待失恋
适合作你终生伴侣的人绝不是唯一的
对待爱情要拿得起，也要放得下
42. 放弃偏见，更客观地看待生活

<<只有放弃，才能拥有>>

偏见是一种最容易把人引入歧途的思维

消除容易产生偏见的认知效应的不良影响

慎下结论，减少“想当然”的错误

43. 放弃消极心态，积极地看待人生

学会理智、现实地看待生活

尽量用各种积极的意念鼓励自己

采取适当的策略打破消极的念头

44. 放弃悲观情绪，笑对人生中的风雨

积极的思想能带来积极的行动和结果

笑对人生，不要被挫折击倒

45. 放弃绝望，努力才有希望

面对危机，绝不可轻言放弃

面对艰苦的日子，千万不要泄气

46. 努力缓解压力，享受更轻松的生活

别让生活中的压力超过你的承受能力

不要对压力产生不必要的依赖

47. 放弃痛苦，关注新的生活

所有的痛苦或许都可以看成是微不足道的

努力用好的情绪去战胜痛苦

48. 放弃失望，不要垂头丧气

我们能够战胜生活中的各种失望情绪

对自己说“不要紧”、“没关系”

49. 放弃忧虑，没有什么大不了的

使你的精神焦躁不安的往往只是一些琐事

克服心理上的焦虑，告别紧张的心情

50. 放弃烦恼，享受快乐的人生

以上当的方式把自己的烦恼发泄出去

积极地调整自己的心态以应对烦恼

<<只有放弃，才能拥有>>

章节摘录

版权页：1放弃自卑，找准自己在生活中的位置只有跨越自卑的门坎，才能开始一种新的生活自信心是比金钱、势力、家世、亲友更有用的条件。

它是人生可靠的资本，能使人努力克服困难，排除障碍，去争取胜利。

对于事业的成功，它比什么东西都更有效。

假使我们去研究、分析一些有成就的人的奋斗史，我们可以看到，他们在起步时，一定是先有一个充分信任自己能力的坚强自信心。

他们的心情意志，坚定到任何困难险阻都不足以使他们怀疑、恐惧。

这样，他们就能所向无敌了。

另一方面，对自己的看法消极，缺乏自信，常常是事业不能成功和生活不如意的主要原因。

因此，为了获得理想的人生，首先要从自卑的阴影中走出来。

自卑者总是一味轻视自己，总感到自己这也不行那也不行，什么也比不上别人。

这种情绪一旦占据心头，结果是对什么也不感兴趣，忧郁、烦恼、焦虑便纷至沓来。

无论对待工作还是对待生活，都是心灰意冷，失去了奋斗拼搏、锐意进取的勇气。

一旦遇到困难或挫折，更是长吁短叹，怨天尤人，抱怨生活给予自己太多的坎坷。

形成自卑心理的最主要的原因是不能正确认识自己和对待自己。

因此，要改变自卑，须从改变认识入手。

要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处，要认识到他人也有不足。

也就是说，要培养自己的自信心理。

例如，可以这样试试：经常回忆那些经过努力，做成功了的事情；对一些做得不对的事情，进行自我暗示——不要紧，别人也不见得就能做好，自己再更努力一些，也许会把事情做好。

另外，要注意发现他人对自己好的评价。

每个人总是以他人为镜来认识自己，也就是说人们总是根据他人对自己的评价来自我评价的。

如果他人对自己做出较低的评价，特别是来自较有权威的人的评价，就会影响自己对自己的认识，自己也低估自己。

因此，要注意捕捉他人对自己好的评价。

事实上，不会所有的人都对自己评价较低，赏识、了解、理解自己的人总是有的，关键是要自己去用心捕捉，将捕捉到的好评价作为自我评价的系数，以增强自信心理。

自卑是人自尊、自爱、自励、自信、自强的对立面，自卑是人冲出逆境的绊脚石，自卑是自己为自己设置的障碍，只有跨越这道门槛，自卑者才能集中精力和斗志去从事自己的事业，开始一种新的生活。

美国第16任总统林肯不仅是私生子，出生微贱，而且相貌丑陋，言谈举止缺乏风度。

他自己对这些缺陷十分敏感，但一种补偿的心理让他超越了自卑。

他克服了自己生理上的自卑感，在自己的长处、优势上去努力成为美国人民爱戴的总统。

伟大的音乐家贝多芬在双耳失聪的情况下，克服重重困难创作了著名的《第九交响曲》。

强者不是天生的，也有软弱的时候，强者之所以成为强者，是因为强者善于战胜自己的软弱。

伟人之所以伟大，就在于他们始终保持着一种积极乐观的心态，比普通人更自信。

纵观历史上众多的成功者，你也会发现，许多人开始时甚至比你起步的条件更糟，但他们成功了。

原因是他们自信心十足，有成功的愿望。

林肯认为：“一个人决定实现某种幸福，他就一定会得到这种幸福。

”也就是说：成功的条件只需要有一个，你就注定有成功的希望，它就是：你希望成功，并始终相信自己会成功，永远都不停止努力！

不要拿他人的标准来衡量你自己心理学家发现，至少有95%的人，其生活多多少少受到自卑感之害，数百万不能成功与幸福的人，也受到自卑感的严重阻碍。

从某个角度来看，地球上每一个人都不如另一个人或另一些人。

<<只有放弃，才能拥有>>

自卑感的产生，不是来自“事实”或“经验”，而是来自我们对事实的结论与对经验的评价。

<<只有放弃，才能拥有>>

媒体关注与评论

放弃迷乱的资财、荣誉、感官快乐这三种东西，则我放弃的必定是真正的恶，而我所获得的则必定是真正的善。

——荷兰著名哲学家斯宾诺莎

<<只有放弃，才能拥有>>

编辑推荐

《只有放弃,才能拥有:舍弃50样东西,得到100分人生》：在很多时候，放弃不是失去，而是为了更大意义上的获得。

只有懂得放弃的人，才能拥有真正幸福快乐的人生。

进退适时，取舍得当。

人生是一场大火，我们每个人唯一可做的，就是从这场大火中多抢救一点东西出来。

坚守信仰本没有错，但固步自封是不可取的，所以，该放手时就放手，因为前方的路还要我们去走，精彩还在后面。

放弃，可以轻装前进。

放弃，可以摆脱烦恼，摆脱纠缠，整个身心沉浸到轻松悠闲的宁静中。

放弃是一种选择，也是我们人生的一笔财富。

在人生之路上，要轻松、快乐地行走，也很简单，就是要尽量把有限的时间、精力、才智等资源，运用到一种最舒适、最有意义的生活方式里。

只带最需要也是最有益的东西起航，我们才能毫无拘束，轻松前进，拥有纯粹的愉悦，更好地实现自我的价值。

<<只有放弃，才能拥有>>

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>