

<<放下就是幸福>>

图书基本信息

书名：<<放下就是幸福>>

13位ISBN编号：9787508052021

10位ISBN编号：7508052021

出版时间：2009-9

出版时间：华夏出版社

作者：潘静，杨秉慧 编著

页数：293

字数：290000

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>

## <<放下就是幸福>>

### 前言

西方有一首诗这样写道：动物明白自己的特性：熊不会试着飞翔，驽马在跳过高高的栅栏时会犹豫，狗看到又深又宽的沟渠时会转身离去。

但是，人是唯一一种不知趣的动物，受到愚蠢与自负天性的左右，对着力不能及的事情大声地嘶吼一坚持下去！

出于盲目和顽固，荒唐地执迷于自己最不擅长的事情，使自己历尽艰辛，然而收获甚微。

我们热爱执著，因为事业凭韧性而渐进，人才借韧性而成玉。

执著于友情，于是有了“高山流水子期伯牙觅知音”的美谈；执著于爱情，于是奏响了“梁祝化蝶”的千古绝唱。

在这个世界上，我们因执著而生、我们因执著而死，可是当生命走完一圈又一圈的轮回，站在残阳如血的山巅，我们又不得不承认这样一个现实——有时头破血流的悲剧正使然于无与伦比的执著。

一只蚂蚁想往玻璃墙上爬，可一次次都掉了下来，但它依然执著地向前进。

一个人看到后感慨地说：“多伟大的蚂蚁，失败了毫不妥协，继续向目标前行。

”另一个人看到了却发出感叹：“多么可怜的蚂蚁，太盲目了，假如它改变一下方式，也许很快就能够到达目的地。

”在人生的路途上，无数人都在无怨无悔地重复着这只蚂蚁的角色。

佛语有云：“人，要从愚痴迷梦中觉醒，才能认识生命的真谛。

”放弃，也是人生的一道风景。

失去了未必就是痛苦，得到了也未必就是幸福。

从某种意义上讲，放弃并非是对追求的背叛，相反，有时倒能执著于其间，因为放弃意味着“半途而止”，而不是“半途而废”。

一段生命是一个季节，每个季节都会有春华秋实。

生活的艺术之一就是要知道什么时候收，什么时候放，因为生活即是矛盾：一方面它鞭策我们不懈追求，另一方面又强迫我们在生命终结时放弃一切。

故事总会有一个结局，不管好的或坏的，激情过后就要面对现实；美丽也会有一个时限，或是很长或是很短，只是残留的伤痕却要时间来抚慰。

与其在生命将逝时追悔莫及，不如在能够改变的时候改变，能够豁达的时候豁达。

相信只要纯洁的心怀里还荡漾着风、飘洒着雨，生命就会迎来自己的繁荣。

## <<放下就是幸福>>

### 内容概要

在现实生活中，没有人会觉得自己攥在手里、挂在心里的东西是该放下的！可往往就是这些看似理所当然的东西束缚了我们的手脚和思想，使我们无法获得自由，无法感受幸福。

一个人若一直放不下自己的执念，任凭欲望和贪念无限膨胀，最终会使自己不堪重负，人生也会变成一场痛苦而无聊的游戏。

为了获得幸福的人生，我们要学会放下一些东西。

本书就如一位循循善诱的心灵导师，教你找到让自己痛苦的根源，放下那些早已失去、从不曾拥有，却在心里挂怀不忘的东西，解脱心灵、释放自我，在尘世的喧嚣中聆听生命的真谛。

## &lt;&lt;放下就是幸福&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人生难免挫折，贵在学会变通——放下挫折 学会变通 接受不可避免的现实 跌倒了也要抓一把沙子 以最小的代价弱化失败 失败的经验尤为可贵 从没有一艘船可以永不调整航向 描绘自己的心灵地图 变通，走出人生困境的锦囊妙计 掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 执著与固执间只有一步之遥 昂头赏月时不忘低头看路

第二章 合理的执著是成就梦想的阶梯——放下压力 学会坚定 许三多和南瓜的寓言 巴菲特：长线投资铸造的神话 走自己的路，让别人说去吧 执著与意志 高斯：当真理与勇气相遇 希尔顿：要执著于梦想 不见兔子不撒鹰 不懈追求才能羽化成蝶 不要让执著成为送给自己一个虚假安慰

第三章 过度的执著招致失败——放下执著 学会进退 过犹不及，适可而止 抓得越紧，越容易流失 甩掉“金科玉律”的锁链 “此路不通”就换条路 挣脱世俗，为自己而活 正确的方法比坚持的态度更重要 看树插秧，向着标杆直跑 做正确的事比正确地做事更重要 三分苦干，七分巧干 一分耕耘，十分收获的“新美国梦”

第四章 不要在爱的执著中迷失自我——放下错爱 学会解脱

第五章 学会正确选择，不做愚蠢坚持——放下忧虑 学会选择

第六章 只看我所有的，不看我所没有的——放下憎恨 学会宽容

第七章 转换思路才能柳暗花明——放下狭隘学会豁达

第八章 演一场本色的自己——放下虚伪 学做自己

第九章 做一条反向游泳的鱼——放下成见学会创新

第十章 打造进退自如的黄金心态——放下消极学会自励

第十一章 人生就是性格的悲喜剧——放下执念 学会调节

第十二章 给心灵开一扇窗——放下名利学会淡泊

<<放下就是幸福>>

媒体关注与评论

挣断伤害心灵的锁链，永远放弃忧郁的人有福了。

——奥维德 也许我们不能像圣人那样去爱我们的仇人，可是为了自己的健康和快乐，我们至少要原谅他们、忘记他们。

这样做实在很聪明。

——戴尔·卡耐基 心里存在“毒素”的人永远不会感觉生活美好，而排除“毒素”的最好方法就是学会遗忘。

——拉尔森 苦恼的最大根源是患得患失，人们常参不透，你要有所取。必须有所舍。

——罗兰 放下即自在。

——证严法师 幸福不喜欢喧嚣浮华。

常常在暗淡中降临。

贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相映的一个眼神，父亲一次粗糙的抚摸，女友一个温馨的字条…… ——毕淑敏 原来幸福是个最简单的东西，只要你把一切不属于它的全部放下，它就来了。

放下自卑，懂得自信；放下犹豫，懂得坚定；放下执著，懂得变通；放下执念，懂得解脱；放下嫉妒，懂得欣赏；放下憎恨，懂得宽容；放下狭隘，懂得豁达；放下成见，懂得创新……

## <<放下就是幸福>>

### 编辑推荐

做人要当提起时提得起，当放下时放得下。

对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费，对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎，对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚，对是非、得失、善恶放不下，生命就在是非、得失、善恶里不得安宁。

发现幸福的秘密，摆脱“人生抑郁症”。

原来幸福是个最简单的东西，只要你把一切不属于它的全部放下，它就来了。

放下自卑，懂得自信；放下犹豫，懂得坚定；放下执著，懂得变通；放下执念，懂得解脱；放下嫉妒，懂得欣赏；放下憎恨，懂得宽容；放下狭隘，懂得豁达；放下成见，懂得创新……这是一个有关心态、选择、婚恋、思维、性格、人生定位等全方位心理安抚与调整的课堂。

以故事透析哲理，以哲理贯穿人生，引领读者探索何为幸福，如何拥有自己的幸福。

如一缕春日暖阳，缓解挫折带给你的精神苦痛，安顿你创伤躁动的心灵，助你全方位重新认识自己、剖析过往，以一个最健全的人格、最优质的心态、最健康的人生观去叩启幸福的大门。

#### 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>