

<<放下是一种胸怀>>

图书基本信息

书名：<<放下是一种胸怀>>

13位ISBN编号：9787508068428

10位ISBN编号：7508068424

出版时间：2012-3

出版时间：华夏出版社

作者：潘静，杨秉慧 编著

页数：206

字数：175000

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>

## &lt;&lt;放下是一种胸怀&gt;&gt;

## 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，弩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——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，人才借韧性而成器。

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，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义无反顾的执著。

对于现代社会终日忙忙碌碌的人们来说，更应该铭记在心，以求在人生的道路上少走一些弯路。

一只蚂蚁想往玻璃墙上爬，可一次次掉了下来，但它依然执著地前进。

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扮演着这只蚂蚁的角色。

佛语有云：“人，要从愚痴迷梦中觉醒，才能认识生命的真谛。

”生活的艺术就是要知道什么时候该收，什么时候该放，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。

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，有时倒能执著于其问，因为放弃意味着“半途而止”，而不是“半途而废”。

故事总会有一个结局，不管好的坏的，激情过后就要面对现实；美丽也会有一个期限，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。

生命就会迎来自己的繁荣。

什么才是真正意义上的执著呢？

曾经有人说过，执著就是一个人的韧性。

“积土成山”是韧的体现；“水滴石穿”是韧的体现，“野火烧不尽，春风吹又生”也是韧的体现。

但是，这些都不是真正意义上的韧，只有至柔至刚才是它的真正含义，就好像那无形无色的水、无边无际的空气、无影无踪的风、无名无欲毫不起眼的野草以及无声无息埋在地下的根，都藏锋守拙，以柔弱胜刚强，往往在无形之中穿越生死得到永恒。

其实“韦”在古语中是熟牛皮的意思，“刃”则是指刀锋，它们合在一起融为“韧”字，其大意便是刚柔相济。

我们在佩服祖先们大智大慧的同时，不得不感叹人之处事，柔而不刚，难以有始；刚而不柔，则难以有终。

只有刚柔相济，两者合二为一方能始有终、成就大业。

有感于此，我们精心编写了《放下是一种胸怀》一书，书中囊括了人生的各种境界，汇集了许多经典的人生哲理故事，以执著和放下为基点，内容涉及婚恋、心态、选择、思维、性格、人生定位等方面。

行文优美流畅，语言细腻生动。

相信每一篇短文带给你的都是一次心灵的悸动、一道顿悟的光芒、一涓沁人心脾的溪水，让你在尘世的喧嚣中聆听生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，体悟到人世间最美的乐章。

<<放下是一种胸怀>>

## <<放下是一种胸怀>>

### 内容概要

囊括了人生的各种境界，汇集了许多经典的人生哲理故事，以执著和放下为基点，内容涉及心态、选择、思维、性格、人生定位等方面。

让青少年在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，用心体悟到人世间最美的乐章。

## <<放下是一种胸怀>>

### 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  
苦难是信念的试金石  
跌倒了也要抓一把沙子  
以最小的代价弱化失败  
此路不通就换条路  
变通，走出人生困境的锦囊妙计  
掬一捧清泉，只需换个地方打井  
不懈追求才能羽化成蝶

#### 第二章 人生就是性格的悲喜剧——放下执念，学会调节

性格决定命运  
别让性格缺陷成为绊脚石  
优化性格才能主宰命运  
专注是高效能的第一要素  
积极的生活态度决定人生高度  
勤奋，让人生化繁为简  
目标的高度决定人生的高度  
规划成功的导航图

#### 第三章 过度执著是一种自我折磨——放下执著，学会进退

执著与固执间只有一步之遥  
昂头赏月时不忘低头看路  
以免过犹不及，懂得适可而止  
抓得越紧，越容易流失  
甩掉“金科玉律”的锁链  
正确的方法比坚持的态度更重要  
及时调整职业方向至关重要  
做正确的事，比正确地做事更重要

#### 第四章 合理的执著是成就梦想的阶梯——放下压力，学会坚定

从没有一艘船可以永不调整航向  
转换角度，在思路中找出路  
许三多和南瓜的寓言  
相信你是狮子，你便真的是狮子  
走自己的路，让别人说去吧  
要大智慧，不要小聪明  
当别人都在努力向前时，你不妨倒回去  
归零就是一种在低位思考高位的理智心态

#### 第五章 选择成就人生——放下忧虑，学会选择

人生即是选择  
你的风度决定影响力的高度  
情绪好坏能转换，心情是一种选择  
懂得合力，才能成功  
我们唯一恐惧的是恐惧本身  
人生若只如初见，保留一份童真  
学会享受，让人生的美景为你停留  
涤荡唠叨与争吵，弹奏和谐乐章

## <<放下是一种胸怀>>

### 第六章 宽容别人，就是宽容自己——放下十酣良，学会宽容

冲破自己营造的“心理牢笼”

宽容的实质是宽容自己

先有超然气度，方有翩翩风度

你为什么不是有钱人

心怀嫉妒，不如奋发图强

加之不怒，猝然不惊

往事如烟，让仇恨随风飘散

强大的动力来自强大的欲望

### 第七章 思路决定出路，格局决定结局——放下狭隘，学会豁达

厚积薄发，方能游刃有余

开放的时代，人生也需要开放

推开那扇虚掩着的命运之门

找到办法，蚂蚁也能变大象

人生可以投资的不仅仅是股票

换一个角度，你就是真正的赢家

改变一个想法，造就一分成功

放弃，是另一种成全

### 第八章 做真实的自己，做最好的自己——放下虚伪，做你自己

你就是你，绝无仅有的个体

找准人生的坐标

做最好的自己

打开自己，你就赢得了整个世界

开放式人生的六个关键词

人生境界两重天

挣脱世俗，为自己而活

找到自己最需要的东西

### 第九章 打造进退自如的黄金心态——放下消极，学会自励

心情的颜色会影响世界的颜色

态度是个打气筒

人生需要好的习惯来温暖

只要精神不滑坡，方法总比问题多

潜意识是人生巨大的能量库

挖掘自己的矿藏，把不能变为能

激情点燃成功的烈焰

将苦柠檬榨成甘甜的柠檬汁

### 第十章 人生需要平衡——放下名利，学会淡泊

莫让人生因虚名而搁浅

闲看庭前花开花落

放慢脚步，做一做心灵瑜伽

人生苦短，不可不信缘

当一块石头拥有了梦想

描绘自己的心灵地图

临渊羡鱼，不如退而结网

青春经不起岁月的蹉跎

## &lt;&lt;放下是一种胸怀&gt;&gt;

## 章节摘录

人世间一切卓越功勋和伟大业绩的建成都是坚定的信念所结的果实。

当遇到挫折和困境时，只要你心中有一个坚定的信念，努力坚持下去，就一定可以渡过难关。

有些人一旦遭遇困难就会对自己的追求产生怀疑，并有可能半途而废；而有些人一旦认定自己的目标就绝不放手，顽强拼搏的精神在他们的身上得到了完美的体现。

成功的一个很重要的因素就是心中有崇高的信念，当这个信念变成一种信仰深植于你的心中时，你便不会轻易放弃。

苦难和困境正是考验信念是否顽强的契机。

受到世人敬仰的南非总统曼德拉就是一位这样的伟人。

出生于腾希族的曼德拉如果遵从家庭的安排，他的人生本来是可以一帆风顺的。

曼德拉的父亲是腾希族大酋长的首席顾问，按照他父亲和大酋长的意愿，是要把他培养成酋长。

可曼德拉的梦想是成为一名律师。

当22岁的曼德拉知道自己将要被培养为首长，而他已下定决心绝不做统治压迫人民的事时，他选择了逃跑，以此来抗拒让他担任酋长的决定。

曼德拉逃到了约翰内斯堡。

在这个城市，他看到了白人和黑人生活的鲜明对照：白人生活在宽阔的市郊，到处是繁荣兴盛的景象；可是非洲人(即土著人)却被限制在许多郊区乡镇和城市贫民窟里，不仅环境拥挤，条件极差，还不断受到警察的抄查。

他的政治态度也因此受到影响，黑人严峻的生活环境和被曼德拉称为“疯狂政策”的种族隔离制度使曼德拉踏上了一生为黑人解放而斗争的征程。

他参与“青年联盟”，领导废除种族隔离制度运动，组织黑人对白人进行斗争。

1952年，曼德拉因领导“蔑视不公正法运动”而被捕入狱。

获释后，他继续坚持斗争。

之后的日子里，曼德拉多次被捕，并遭到南非当局的通缉。

斗争使他妻离子散，多年都未能与妻子、女儿团聚，而他的妻子也多次被捕。

1962年，曼德拉因莫须有的“叛国罪”被判为终身监禁。

面对监禁，他说：“在监狱中受煎熬与在监狱外相比算不了什么。

我们的人民在监狱外受着苦难，但是光受苦还不够，我们必须斗争。

”他没有妥协，没有退缩，在狱中坚持斗争。

他拒绝南非当局提出的释放条件—只要放弃斗争就给他自由，他说：“我的自由同非洲人的自由在一起。

”这次的监禁持续了28年！

人的一辈子能有几个28年呢，何况是在最年富力强的时候。

但是以信念坚强著称于世的曼德拉对理想的追求仍矢志不渝。

在曼德拉的身上，我们看到许多优秀品质，还有高贵的人格魅力。

正是这种超人的意志让他在牢狱中仍然能坚持自己的信念。

与曼德拉相似的还有一位被印度人民称为“圣雄”的伟人甘地。

甘地是一位矮小的瘦弱的老头。

手无缚鸡之力，却能带领印度人民走向独立。

他以自己坚韧的性格给千万人带来了独立与和平。

这位其貌不扬的男子却拥有钢铁般的意志，并为一个民族的自由构造了一套特殊的模式。

这位将毕生精力置于非暴力不合作运动的政治家几乎是在没有印度以外政治权威的支持下，孤身一人从事民族解放事业。

他的非暴力抵抗运动和独立热情加速了英国殖民主义在印度的灭亡。

这一切，假如没有坚定的信念和意志，很难想象他如何能够将自己的事业进行到生命的最后一刻。

他有一种高尚的人格，这种人格是一种不可抗拒的力量，是一种令人折服的魅力，而这种力量和魅力

## <<放下是一种胸怀>>

来源于他的不懈追求，来源于艰苦生活的种种磨炼，来源于永闪光辉的坚强意志。  
这是甘地生命中的闪光点。

甘地以苦行主义的心态对待他所追求的事业，并且孜孜不倦、不屈不挠。

对于非暴力主义思想，甘地始终如一地将之贯彻于革命行动。

他以宗教式的虔诚和苦行僧般的生活方式坚持着自己的信仰，即使被捕入狱，他也非常坦然，从未改变过他的信仰。

信念成就了这些伟人的辉煌。

正是在苦难之中不屈不挠，坚守自己的信念，他们的人生此而变得绚烂、伟大。

而苦难是信念的试金石，它因磨炼出的是人生的辉煌和美丽。

P4-6



## <<放下是一种胸怀>>

### 编辑推荐

《放下是一种胸怀》编辑推荐：现代社会中的青少年大多生活在父母长辈的关心、呵护、甚至是溺爱里，渐渐地，他们就仿佛成了笼子里那些可怜的、丧失了本性的动物，只知道饭来张口，觉来闭眼。可社会是现实的，甚至是残酷的！

他们那从不设防的心灵往往会成为一触即破的易碎品。

再加上他们长期缺乏与人沟通、交流、协作等方面的有素训练，因此，一旦置身于社会，他们的命运可想而知。

青少年心理读本，旨在帮助他们丰富自己的内心世界，塑造坚强独立的性格，学会调适处于不同阶段的心理状态，使自己达到身心同步健康成长的理想境界。

<<放下是一种胸怀>>

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>