

<<别把自己逼疯了>>

图书基本信息

书名：<<别把自己逼疯了>>

13位ISBN编号：9787508722207

10位ISBN编号：7508722205

出版时间：2008-7

出版时间：中国社会出版社

作者：周云芳

页数：234

字数：220000

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>

## <<别把自己逼疯了>>

### 前言

给自己降压减负松绑在这个万事讲究速度的社会，尤其是在钢筋水泥构筑的城市森林里，每一个人都面色凝重，步履匆匆，“最近忙什么？”

“瞎忙，忙得晕头转向。”

”这已经成为现代人打招呼的习惯用语了，“忙”成了现代人的代名词，似乎不忙不足以表示你是现代人，不忙不足以体现你与世界接轨的步伐。

社会的发展使得人们的生活越来越便利，但是也使人们感到属于自己的时间越来越少。

电子革命、e时代的到来，原本大大精简了劳动力和时间，可是人们的休闲时间不但没有增多，反而活得更加忙碌、更加疲惫了。

生活节奏每时每刻都在以令人炫目的速度递增，人们像拉紧了弹簧一般无法松弛下来。

即使是在身心俱疲的情况下，也无法放缓迈动的脚步，因为每一个人都在被后面涌上来的人潮推着走，身不由己。

那种农业社会给人们留下来的浪漫和悠闲，似乎已经成了人们永远的追忆，人们登上一再提速的火车或飞机去异地谈判、签合同，异地的风景就像飞驰着的列车窗外那快速向后闪过的树木一样，并没有纳入他们的眼帘，他们正专注于对利益的算计；人们用电话、电子邮件代替书信往来，匆忙中表达了对亲朋好友的问候。

这个时代友谊也成了一种速食品，当年那种漫步郊野、不远千里带着土特产前去探访密友的行为在今天大多数人的心目中已经成了一种奢侈；人们再也无法静下心来坐在电影院里安静地看完一场电影，他们大多从音像店里买回一摞据说是最热门的光碟，偶尔哪天心情太坏或者心情太好的时候，一边按着快进一边大略欣赏着一个个不太完整的片断；人们没有时间买回菜来，走进厨房做出一顿色香味俱全的家庭便饭，于是便纷纷走进饭店、酒楼；甚至由于急着搜集更快的资讯、急着交易能带来巨大财富的股票，人们已经挤不出时间来生育后代了，所以越来越多的“丁克家庭”出现了，昔日的小女绕膝下、小儿骑父背的天伦之乐已经成了一道远去的风景。

这样的生活让人们觉得很累，“累死了”成了很多人时时发出的感叹。

## <<别把自己逼疯了>>

### 内容概要

本书分为三篇，讲述如何入下心灵的包袱、人生加减法、及如何健康快乐的活着。

## <<别把自己逼疯了>>

### 作者简介

周云芳，山东文登人。

现任教于北京某高校。

出版《别为小事烦恼》、《是与非得与失》、《给心灵放个假》等专著13部，参编《中华名句词典》等著作6部。

## &lt;&lt;别把自己逼疯了&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 给自己降压减负松绑上篇 挣脱名缰利锁(累) 一、简化生活 二、不要为虚名而活 三、利字头上一把刀 四、成功之累 五、荣辱毁誉不必萦心 六、放弃是一种智慧 七、名利场上该放手时就放手 八、没有什么值得炫耀的 九、知足常乐 十、平淡是真 十一、对“工作狂”的忠告：事业不是人生的全部 十二、虚荣是条漂亮的锁链 十三、享受过程 十四、有钱人的苦恼 十五、穷人的乐趣 十六、寻找人生的临界点 十七、工作节奏的加速与减速 十八、分段实现大目标与成功的可持续发展 十九、对频繁跳槽说不 二十、幸福就是拥有现在 二十一、活着就是幸福 二十二、学会忙里偷闲 二十三、消除紧张 中篇 放下心灵的包袱(怕) 一、笑对人生 二、不可常带三分忧 三、祸不单行与情绪污染 四、创造快乐心境 五、该低头时就低头 六、认赔出场 七、牢骚太盛防肠断 八、打气筒与出气筒 九、少生闲气 十、失败了就再爬起来 十一、挫折是成功的基石 十二、走出失恋的阴影 十三、人人都有一本难念的经 十四、生气不如争气 十五、参透祸福 十六、不必太在意一时的得失 十七、达观处世，随遇而安 十八、解开自己的心锁 十九、扔掉自卑 二十、可怕的滚雪球思维 二十一、不要拿自己的错误惩罚自己 二十二、一时的赌气可能遗憾终生 二十三、书生意气四处碰壁下篇 人生加减法(烦) 一、不要自寻烦恼 二、不要被流行牵着鼻子走 三、活出真我的风采 四、擦亮自己心中的明镜 五、学会宽容 六、待人大度豁达 七、退一步海阔天空 八、人生难得是糊涂 九、报复是把双刃剑 十、坐井观天与天上观井 十一、嫉妒是自取其辱 十二、不要抱怨自己的职业 十三、不要抱怨自己的家庭出身 十四、给爱留一个适度的空间 十五、恐婚一族的苦乐 十六、望子成龙者戒 十七、男人的心病 十八、美女的烦心事：漂亮的代价结束语

## <<别把自己逼疯了>>

### 章节摘录

六、放弃是一种智慧人生就是一盘棋，要学会取舍，懂得丢卒保车，懂得舍不得羊套不住狼。人生也如树，冬天到了，大树平平淡淡从从容容地舍弃了每一片树叶，那些一度繁华如霓裳的树叶相继落去。

只有这样，霜雪降临时，大树才不至于被大雪压垮。

人要生存，就必须学会舍弃。

有时候，如果我们只抓住自己的东西不放，会很难再接受别人的东西。

但在现代社会里，人却变得越来越贪婪，有些人什么都不愿放弃，而且得陇望蜀，不知厌足，结果却鸡飞蛋打，落了个竹篮打水一场空的结局。

人有所失才会有所得，或者说人要有所得，就必须有所失。

得到的不一定值得庆幸，失去的也并不定就是坏事。

大学教授向日本明治时代著名禅师南隐问禅。

南隐以礼相待，却不说禅，他将茶水注入这位来客的杯子，杯子已满，还在继续注入。

教授眼睁睁地望着茶水不停地溢出杯外，终于不能沉默了，大声说道：“水已经溢出来了，不能再倒了。

”“你就像这杯子，”南隐答道，“里面装满了你自己的看法，你不先把自己的杯子倒空，让我如何对你说呢？

”这个故事形象说明，对于人来说，放弃不是失败，而是一种智慧，一种通达洒脱。

有所不为才能有所为，该做的一定要做好，不该做的坚决不做，对于该失去的东西要抱有忍痛割爱，毫不吝啬的从容态度。

就像你的衣柜放满了衣服，必须清理和调整，以便腾出空间给你新买的衣服一样。

一位国际知名的演说家菲立普女士曾经请造型顾问帕朗提帮她做造型设计。

帕朗提做的第一件工作，就是帮她清除衣柜，整理衣服。

菲立普女士说：“整理出来的衣服总共分成三堆：一堆送给别人；一堆回收；剩下的一小堆才是留给自己的。

有许多我最喜欢的衣物都在送给别人的那一堆里，我央求帕朗提让我留下一件心爱的毛衣与一条裙子，但她摇摇头说道：‘不行，这些也许是你最喜爱的衣物，但它们却不适合你现在的身份与你的形象。

’由于她丝毫不肯让步，我只得眼睁睁地看着自己大半衣物被逐出家门。

我必须学着舍弃那些已不再适合我的东西。

## <<别把自己逼疯了>>

### 后记

健康快乐地活着培根有句名言：“性格决定命运。

”的确如此，但性格不是天生的，而是后天的。

从某种意义上说，一个人的命运最终掌握在自己的手里。

只有塑造健康、良好的性格，只有始终用微笑面对坎坷与挫折，才能始终保持快乐愉悦的心情，才能找到创造世界和人生动力的源泉。

现代人生活在紧张的竞争氛围里，尤其应该学会超脱，学会自寻快乐，才能保持良好的心态，轻松地生活。

松下幸之助在《谈人生》一文中有这样一段话：“人的一生，或多或少，总是难免有浮沉。

不会永远如旭日东升，也不会永远痛苦潦倒。

反复地一浮一沉，对于一个人来说，正是磨炼。

因此，浮在上面的，不必骄傲；沉在底下的，更用不着悲观。

必须以率直、谦虚的态度，乐观进步，向前迈进。

”是的，每个人的人生都不可能是事事遂意的，富人有富人的苦恼，穷人有穷人的无奈；成功者害怕失去已经拥有的，失败者沮丧自己的功亏一篑；智者心中充满知音难觅的孤寂和遗憾，愚钝者陷入自卑的泥潭而难以自拔，如此说来，岂不是人人都无法快乐。

其实快乐是一种内心的自我感受，它跟金钱的多少无关，与成败风马牛不相及，和智商的高低更是两回事。

也就是说，拥有众多财富者往往比穷人活得更累，功成名就者通常比普通人活得更小心翼翼，才华横溢的人常常比平庸者更痛苦，因此人生中有许多时刻，你表面上是一个胜利者，但却找不到成功的幸福感，而你表面上输了，但其实却是真正的赢家。

这一切都源于你的心态，人生的幸福与否，快乐与否，某种程度上说，是由自己决定的，如果贪得无厌、欲望过度或攀比虚荣，那么你就永远摆脱不了痛苦与烦恼，总之，不论贫富贵贱，你都会不快活。

在生命的过程中，财产可以转让，权力可以赋予，知识可以传授，容貌可以遗传，但谁也无法把幸福的感觉送到别人的心中，幸福全靠自己去寻找，圣经上说：上帝赐福给你。

## <<别把自己逼疯了>>

### 编辑推荐

《别把自己逼疯了》是一部第三只眼看待名利、得失的警世书，一部透视成败祸福的劝世书。



<<别把自己逼疯了>>

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>