

<<30几岁要想得开>>

图书基本信息

书名：<<30几岁要想得开>>

13位ISBN编号：9787509006689

10位ISBN编号：7509006686

出版时间：2011-1

出版时间：乔飞 当代世界出版社 (2011-01出版)

作者：乔飞

页数：277

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>

## <<30几岁要想得开>>

### 内容概要

三十几岁的人，已步入而立之年后的门槛，对人生的憧憬最为热切，对事业的期盼最为浓烈，其身心也最易感到疲惫。

有道是，人生的征程中阳光与风雨同在，要活得明白、活得自在，就要想得开，想得开的人拥有淡定的心境、取舍的心胸、理解的宽容、知足的快乐、明智的退步、忍让的人生态度，远离虚荣的陷阱，理性面对挫折，正确对待功名成就。

在人生道路上，有很多事情妨碍了我们愉悦的心情，让我们变成一个常常连自己都觉得可怜的人。

三十几岁的人，如果能将那些事情想开一点，那么你不难发现自己正在追求淡定的人生境界。

想得开是一种有弹性的生活方式，一个想得开的人，不仅放得下，而且挺得住。

这样说来，想得开真是一枚开心果、一粒解烦丹、一道欢喜禅。

想得开，是一种风采，是一种胸怀；想得开；是一种气派，是一种境界！

想得开是一种振作，一种超脱和成熟，一种境界，一种达观，一种修养，一种精神。

它可以帮你清除心灵上的暗流，使整个心灵沉浸在悠闲无虑的安静里。

想得开，不是不思进取，不求上进，不是贪图安逸，得过且过，而是顺其自然，把握机会，平衡心态，曲径通幽。

想得开是心灵“空调”，是生活技巧，是处世艺术，是为人哲学，因为想得开：坏事或许会变为好事，失败或许会转为成功，悲怆或许会化作喜悦。

## &lt;&lt;30几岁要想得开&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 30几岁，想得开是福，想不开是魔跳出自筑的心灵牢狱乃解开心结，成就健康不管际遇如何，都不要忘记美的存在时刻保持一份淡然的心境把好心情贯彻到人生旅途中顺其自然是一种最为美好的生存方式不要忘记洗涤自己，净化自己恢复心灵原本简单快乐的样子看得开的人凡事从好处想人怎么能总是为小事烦恼忘掉该忘掉的，珍惜还拥有的第二章 30几岁，想得开是一种面对得失的洒脱想得开的人懂得如何取舍流去一些缺失，结局更加圆满放下那山的风光，看到这山的美好“放”爱在心，情义永恒放下需要勇气，更需要智慧想得开的人拥有自己的取舍标准拿得起是可贵，放得下是超脱先予后取，是处世常用的变通术懂得舍弃的艺术，拥有更多的幸福追求成功就需勇于丢掉思想包袱明智的放弃胜过盲目的执著第三章 30几岁，想得开是一种博大包容的胸怀心胸博大之人任何情况下都会保持冷静做大事的人要有包容万物的气魄有胸襟、有涵养的人才能淡定自若襟怀宽广，人生的舞台也就宽大承受是一种力度和气度不要纠缠于非原则的小事对别人仁爱，自己的生活也会风顺水宽宏大度是智者的处世方式邀千百人之欢，不如释一人之怨以宽厚大度唤起真诚和理解第四章 30几岁，想得开是一种寡欲知足的心态贪多的结果只会带来无尽的烦恼人心不足蛇吞象，知足者才能常乐不应过分耗费生命去追求外物贪来贪去一场空内心的富足才是真正的快乐世界上没有完美的人做一个适度的妥协主义者超脱尘世物欲的牵绊欲望越少，生活越幸福能使一个人满足的东西可多可少生命的美好，只因多了一分淡泊与从容骗局并不可怕，可怕的是自己的贪婪.....第五章 30几岁，想得开是一种善知进退的淡定第六章 30几岁，想得开是一种排解情绪毒素的观念第七章 30几岁，想得开是一种理智和冷静的表现第八章 30几岁，想得开是一种韧性的彰显第九章 30几岁，想得开是一种对名利的醒悟

## <<30几岁要想得开>>

### 章节摘录

版权页：跳出自筑的心灵牢狱30几岁的你，要明白，想得开是一种觉悟的境界，是一种宽容、安详的心态；如果你能够活得无忧无虑，没有烦恼，心无挂碍，你就会感悟到世界上最美丽的表情就是开心快乐，因此，30几岁的你遇事一定想得开。

30几岁的你，如果感叹心太累，那么一定是你自己锁住了自己。

“世上本无事，庸人自扰之”，何必做一个自筑牢狱的庸人呢？‘跳出来吧，快乐正在等着你。

生活的过程就是一种制造艺术的过程，怎样让自己寻找到其间的真谛？那就要不断地积累经验，不断地尝试与面对新的事物，轻松快乐地面对每一天，面对每一个人。

不要束缚自己的心灵，勇敢地往前走，享受生活带来的一切，生活一定会给你一个美好的答案。

想得开的重要一点是来自于心态的平和，因为心态平和的人能把事看得开、看得淡。

须知，大多时候，不是外界的力量束缚了我们，而是我们自己的心将我们自己框死。

所以，30几岁的你，应善于开释自己的心灵，让自己跳出心灵的圈子，从而使心境恬静一点、洒脱一点。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒点草种子吧！好难看哪！”小和尚说。

师父挥挥手：“随时！”中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒、边飘。

“不好了！好多种子都被吹飞了。

”小和尚喊。

## <<30几岁要想得开>>

### 编辑推荐

《30几岁要想得开追求淡定的人生境界》：30几岁要学会一种不显山露水的执着，有了执着，如握住胜利的桨筏，就能越过人生的急流险滩，驶向成功的彼岸。

我们曾追逐于颓废的快乐，陶醉于寂寞的美丽，我们曾坚信自己的与众不同，坚信世界因我而改变，而如今，现实磨平了残存的单纯，我们需要用一种从容、淡定、自在的状态来取代当初的激情四射，让我们的心灵在纷繁的人生中得以自然舒展。

<<30几岁要想得开>>

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>