

<<放下的力量>>

图书基本信息

书名：<<放下的力量>>

13位ISBN编号：9787515100883

10位ISBN编号：7515100885

出版时间：2012-1

出版时间：西苑出版社

作者：杰西

页数：202

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>

## <<放下的力量>>

### 内容概要

杰西编著的《放下的力量》讲述了：从容的人面对生活，心灵总是云淡风清，即使生活总是风生水起，内心也依然波澜不惊。

《放下的力量》告诉你：只有放下过去，才能装下更多新的美好，这便是放下的智慧和力量。

## <<放下的力量>>

### 书籍目录

#### Part 1 放下一切，幸福来自我们的轻装前行

你能放下多少，幸福就有多少  
释怀过去方能享受幸福人生  
快乐活在此刻，尽心就是完美  
幸福的榜单上，没有排名  
学会放下，幸福需要自己来成全  
不幸福只因不单纯  
只要有一颗清净的心，即能获取幸福  
人生苦短，何必太计较  
转个弯，会看到更美的风景  
不要让欲望毁掉你的幸福生活  
放下过去，才能重新开始  
让心留给幸福呼吸的空间  
幸福之舟需要轻载  
不看他人，安心做最好的自己  
放弃模仿，还以自我本色  
选择最适合自己的生活方式  
记住，明天又是新的一天  
吹小调、哼小曲也是一种境界  
抛开一切，让自己闲一段

#### Part 2 放下心中的执著，持花而行

烦恼皆因“自我”而生  
为别人着想，使自己受益  
把自己的得意之事放在心里  
放自己自由，有自由才有迷人的风格  
放下别人的看法，活出自己的自由  
从没有一艘船可以永不调整航向  
不“执着”放下，才会真放下  
宠辱不惊，更要“毁誉不惊”  
不为物累，简单生活  
以舍为得，妙用无穷  
人生要懂得转弯  
人生处处有死角，要懂得转弯  
变通，走出人生困境的锦囊妙计  
无意义的坚持会让你走更多弯路  
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋  
挫折时，我们不妨换个角度思考  
人生随时都可以重新开始  
执著与固执只有一步之遥  
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井  
人生没有绝境只有绝望

#### Part 3 接纳不完美的自己，活出真实的自我

想要梦想成真，首先要醒过来  
追逐心中的阴影，而后力图将其抹掉  
达成愿望，就要时时原谅自己的过错

## <<放下的力量>>

忘掉痛苦的最好方法是接受它  
你不可能让所有人满意  
别太在意别人的眼光，那会抹煞你的光彩  
要学会为自己喝彩  
你很重要，所以你没有理由不爱自己  
标准过高只会迷失自己  
相信自己才能成功

### Part 4 拓宽心理容量，将别人的处境纳入思考范畴

打败可以赢对手，宽恕才能“赢得”对手  
赢得对手，最好的心量是忘却  
豁达地对待别人的谎言  
不要在别人身上吹毛求疵  
对不同声音，耍心生欢喜  
空穴来风的嘲笑，不过给耳朵做深度按摩  
迁怒是不负责任者的选择  
为爱低头，给别人也给自己一片天地  
微笑着面对有不是的父母  
没有十全十美，只有全心全意  
有一种爱叫做放手

### Part 5 增强心理弹性指数，让压力落荒而逃

减法生活，化繁为简的释压准则  
剔除生命中无用的东西  
名利不过是生命的尘土  
别把自己太当回事，你的心境会好一些门  
你无法控制所有的事情  
心灵越纯净，力量越强大  
最好是更好的敌人门  
压力，让你发现自己蕴藏的能量  
积极的心理暗示，让你的人生到处是奇迹

### Part 6 顺其自然，不是所有问题都需要马上解决

欲望无止境，顺其自然为最真门  
贪婪是人性的鸦片，吸时过瘾戒时难  
抵制诱惑，别让贪欲肆虐  
用平常心面对生活门  
从生活中寻找乐趣  
淡然如水，自然得失不喇  
人生当如淡月清风般自然  
长得漂亮，不如活得漂亮  
用宁静沉淀杂质，为心灵留一片空白  
保持心灵的弹性，心平气和好做事  
卸掉防御的铠甲，让心灵走出封闭的世界  
做人不必太好强，赢了世界又怎样门  
不苛求所有人都对自己满意  
少怪罪他人，多反省自己

### Part 7 不必嫉妒，你不知道别人生活的全部

清理人生的暗角，自己拯救自己门  
不必为了第一名而拼命奔跑

## <<放下的力量>>

与其嫉妒，不如超越自己  
低姿态消融他人嫉妒的壁垒  
嫉妒是妨碍你获取前进力量的最大阻力，  
不要让嫉妒的毒蛇钻进你的心里，毁坏你的心灵  
心头装着嫉恨，眼里看到的就全是黑暗  
一切恶念，对于自己和他人都是地狱  
互谅互让，我们的人生才会精进  
嫉妒，是人心脆弱的体现

Part 8 接受不能改变的，让快乐砝码握在自己手上  
人生本不公平，要习惯去接受门  
对困苦与挫折说“是”  
一切操之在我  
别太在意，小事不妨装“糊涂”门  
“糊涂”是一种大智慧  
“视而不见”是一项处事修炼  
既然无法改变，那就接受门  
悦纳不可逆转之事实  
接受，而后力图改变

Part 9 从容享受现在，不给生活开空头支票  
停下来，慢慢活门  
倾听大自然的声音，享受绿色的安慰  
用慢慢来的心态，拉长你的幸福  
工作场所就是修行的道场门  
以出世的心境，做入世的事业  
化压力为奋斗的激情  
不追问过去，不妄想未来门  
回忆昨天，不为过去所困  
现在是上天赐予我们的礼物  
可以失去所有，但不能没有自我实现  
每天向着理想前进一小步  
不为明天的事忧心忡忡  
专注当下就在永恒，享受永恒只在当下门  
把每一天都当成最后的日子  
珍惜每一次花开，善待每一个脚印

## &lt;&lt;放下的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

在1999年中央电视台的春节联欢晚会上，崔永元、赵本山、宋丹丹合演了一个名叫《昨天今天明天》的小品，谈论的主题就是“昨天、今天、明天”。

其实，人生只有三天：已经逝去的昨天，进行中的今天和即将到来的明天。

昨天，已经随着时间的流逝，成为了历史，是人生中不可磨灭的印记和重要组成部分，但它毕竟已成过去，是永远都无法改变的事实。

德国心理学家艾宾浩斯19世纪时，曾通过大量实验描绘出人类学习的遗忘曲线，并将其命名为“艾宾浩斯遗忘曲线”。

从这条曲线中，我们可以发现：在当下这一刻认为完全记住的东西在20分钟之后，有42%已经被遗忘；1小时之后有56%被忘遗忘；9小时之后遗忘率高达64%，此后的遗忘率上升的趋势则变得较平缓。

学习中，遗忘是必须尽力克服的一个难题，但在现实生活中，“遗忘”的作用显而易见，是十分重要的。

人有一个坏习惯，一种特定气氛和环境，总是会时不时地回忆过去，尽管过去已经无法从现实中找到一点影子。

回忆中有很多种情绪，有的是对以往过失的忏悔，有的是对过去辉煌的留恋……与其沉湎过去的点点滴滴，何不干脆一点，在过去和现在的交会点上，遗忘过去，把握现在，潇洒地让它真正过去。

出生于美国新泽西州市郊一座古老小镇上的26个成年人，难得聚到了一起，他们都曾是同一个问题班级中学生。

那时，他们还只是个孩子，却都已有过不光彩的历史：有人进过少管所、有人吸过毒，甚至有人在一年里堕了3次胎。

面对这样一群问题学生，许多老师都已失去了信心，就连他们的父母也觉得束手无策了。

新学期开学的第一天，这个班级来了新的辅导老师——一个名叫腓娜的女教师。

腓娜站在他们面前，给出了一道题。

……

<<放下的力量>>

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>