

<<这个世界并没有亏待你>>

图书基本信息

书名：<<这个世界并没有亏待你>>

13位ISBN编号：9787515904030

10位ISBN编号：7515904038

出版时间：2013-4

出版时间：中国宇航出版社

作者：菲然

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>

<<这个世界并没有亏待你>>

前言

现代人生活节奏快，压力大，工作、生活、房子、孩子、父母等一系列问题压得人们喘不过气来，不少人出现了亚健康状态，慢性病越来越多，甚至过劳死现象也常常见诸报端。

但是很多人一边喊着“累”，一边却拼命地向“累”靠拢，对于他们来说，快乐似乎变成了“奢侈品”。

大家感觉不快乐，绝大部分原因是跟周围的人相互攀比，认为自己不如别人，觉得自己付出的比别人多，收获的却比别人少，因而感到世界不公平。

也许你认为自己一无所有，其实你并不是世界上最倒霉的人，不如你的还大有人在；你认为别人比你优秀，是因为你没有看到别人成功背后艰苦的付出；对于那些过去的烦恼，你 unwilling 忘掉。

如果学会了感恩，学会了宽容，学会了放下，你就会发现，其实自己是很幸福的。

请看下面这幅图，并做一些思考，或许你会觉得心情好一点。

为了生活，谁都不容易。

有人幸福，有人犯愁，这是很正常的事。

我们要留一份从容给自己，这样就可以处之泰然；对名利得失，要顺其自然。

世界上所有的机遇不会一直在那里等着你。

人生总是有得有失，有成有败。

我们有所得，却忘记心存感恩；有所失，就不断地抱怨和懊悔。

为什么不想想这也许是一个契机？

为什么不感恩于所失呢？

失去财富，也许得到了精神上的满足；失去爱情，也许换来了人生中又一次成长；失去和朋友相聚的时间，也许收获了工作上的成就感；失去外出深造的机会，也许得到了和家人朝夕相处的难得好时光……欣然接受现实，不管人生的得与失，让自己的生命充满绚烂与光彩，不要再为过去掉眼泪，努力活出自己的精彩。

北部山区一座安静祥和的偏僻小镇上流传着这样一个传说：很久以前，一位深受病痛困扰的中年男子接受直觉的指引，找到了一眼活泉……在泉水中浸浴数天之后，他的病痛全都神奇地消失了。

活泉可以医治各种疾病，从此以后，这眼活泉成为小镇人心目中的“神泉”。

有一天，一个拄着拐杖，少了左腿的年轻人，一瘸一拐地来到这座小镇。

街道两旁的居民带着同情的口吻说：“快看，那个可怜的家伙，难道他要向上帝祈求重新长出一条腿吗？”

年轻人听到这句话，转过身对他们说：“我不是向上帝祈求一条新的腿，而是祈求他帮助我，在失去了一条腿后，也知道如何过日子。”

看了这个故事，对照一下自己，再遇到挫折和困难，遭受到不公正待遇的时候，我们是否能以同样的心态坦然接受？

勇敢地接受失去这一事实，感谢生命中的那些失去，才能更加珍惜现在的生活。

很多人觉得自己不幸福，其实幸福很简单，只要你学会付出，学会放下，学会宽容，学会感恩，学会珍惜，学会乐观，学会幽默，学会知足常乐，不放弃，不抱怨，努力调整好自己的心态，理性洒脱地面对生活，把幸福变成一种习惯，快乐就会永远伴随你。

只要善于观察，你就会发现身边的各种快乐：全家人一起在公园快乐地野餐；窝在家里的“宅男”、“宅女”快乐地看肥皂剧；大清早不被闹钟吵醒，快乐地一觉睡到自然醒；悠闲地坐在露天咖啡厅，快乐地与朋友共度午后的时光……快乐是一种休闲状态，并非一定得到什么才是快乐，那种悠闲放松的状态，本身就能让人感到快乐。

人生无价，一切尽在你手中。

别人想什么，做什么，我们控制不了，也掌握不了。

唯一可以做到的，就是尽力做好自己的分内事，走自己的路，遵循自己的原则，好好生活，珍惜生命中的每分每秒。

即使有人亏待了你，时间也不会亏待你，因为这个世界本来就没有亏待你，也没有放弃过你。

<<这个世界并没有亏待你>>

菲然 2012年秋于北京

<<这个世界并没有亏待你>>

内容概要

《这个世界并没有亏待你》是一本让内心从容、淡定，一本实用的治愈系心灵读物。我们常会听到别人抱怨时运不济，也常常抱怨自己命途多舛，仿佛生活中的每个人都是受欺辱的弱者。其实，所有的抱怨都是为自己的不努力开脱，这个世界并没有亏待你。我们总是仰望和羡慕别人的幸福，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。

<<这个世界并没有亏待你>>

作者简介

菲然，三级心理咨询师，在职研究生在读，擅长女性类写作。
出版过《厚黑女人——女人成功的另一种境界》、《女人为幸福而改变》等。

<<这个世界并没有亏待你>>

书籍目录

第1章：盘点幸福，其实你也很富有 1 盘点你拥有的幸福 2 健康是最大的财富 3 最好的不一定适合自己 4 克制无止境的欲望 5 流血不一定是伤害 6 知足常乐，平淡是真 7 金钱不能使你富有 8 活着也是一种幸福 9 珍惜当下每一刻 第2章：相信自己，冷眼旁观他人幸福 1 所谓的幸福都是别人的 2 生活对谁都不容易 3 有比你更不幸的人 4 不要盲目和别人攀比 5 嫉妒是通往地狱的阶梯 6 不要追求绝对公平 7 无须总是效仿别人 8 找到自己的人生方向 9 临渊羡鱼不如退而结网 第3章：无须计较，有付出自然有收获 1 付出和回报是因果关系 2 不要斤斤计较你的付出 3 公司不是慈善机构 4 有得必有失 5 机会来了不要错过 6 分享是一项长远投资 7 不要贪图不属于自己的东西 8 人生中的“手表定律” 9 追求上进才会真正快乐 第4章：白璧微瑕，接受生活中的不完美 1 学会接受生活中的不完美 2 缺陷有时也是一种恩惠 3 自信能让生活更精彩 4 白璧微瑕效应 5 只摘够得着的苹果 6 有些事情是不能控制的 7 一次失败不代表什么 8 自我安慰也是一种能力 9 生活中少点苛求 第5章：换个角度，事情并非你想象的哪样 1 没有人必须为你服务 2 不因别人的言语而烦恼 3 你怎样对别人，别人就怎样对你 4 不要指望所有人都让你满意 5 也许自己真的做错了 6 善待别人的失误 7 感谢折磨你的人 8 理解别人，善待别人 9 以友善对待每一个人 第6章：生活在前行，不要停留在过去 1 看淡生活中的不顺和不快 2 把坏的记忆清理出去 3 别把曾经的错事刻在心上 4 事情没有想象的那样糟糕 5 别为失去的感到遗憾 6 坏事也许是好事 7 珍惜生命，敬畏生命 8 看到生命的阳光 9 给自己积极的心理暗示 第7章：看淡名利，不要苛求绝对的公平 1 没有谁能一步登天 2 一切荣辱都是过眼云烟 3 有一颗强大的内心 4 在宁静中使内心获得温暖 5 生活不能太安逸 6 明天又是新的一天 7 学会弯曲才能更好地生活 8 做人有原则，但不能死板 9 努力去适应生活 10 好马也吃回头草 第8章：改变自己，你可以变得更优秀 1 把自己变得更优秀 2 在工作中获得成就感 3 发现自己的潜力 4 增长自己才能缩短他人 5 不断充电才不会被淘汰 6 停止抱怨，完善自己 7 停止找借口 8 与优秀的人为伍 第9章：调整心态，让情绪困扰有减无增 1 在享受时光中提升生活品质 2 找到你的社会支持系统 3 营造轻松的家庭港湾 4 经常与自己交流 5 停止抑郁，保持快乐 6 放松，为自己减压 7 做自己最快乐

<<这个世界并没有亏待你>>

章节摘录

版权页：插图：心理学上有一个词叫“从众效应”，是指人们受到群体的影响而怀疑、改变自己的观点、判断和行为，以求和他人保持一致。

其实这就是人们通常所说的“随大流”。

有这么一则笑话：一场多边国际贸易洽谈会正在一艘游船上进行，这时突然发生了意外事故，游船开始下沉。

船长命令大副紧急安排各国谈判代表穿上救生衣离船，可是大副的劝说均遭失败。

船长只能亲自出马，并且很快就让各国的代表都弃船而去，大副惊诧不已。

船长解释说：“劝说其实很简单。

我告诉英国人，跳水是有益健康的运动；告诉意大利人，不那样做是被禁止的；告诉德国人，那是命令；告诉法国人，那样做很时髦；告诉俄罗斯人，那是革命；告诉美国人，我已经给他上了保险；告诉中国人，你看大家都跳了。

”这个笑话可能有些夸张，但某些人喜欢盲从的特点在现代生活中不乏实例。

生活中，有的人见别人炒股票挣了钱，别人买什么股票他也跟着买什么股票，完全没有进行市场调查或是经济分析，盲从的结果只能是上了庄家的当，致使血本无归，多年辛劳积攒下的钱财打了水漂。

我也曾经盲目跟风效仿过别人。

一次在某论坛看到一位护肤达人推荐一款美国品牌的美白精华液，还配有使用前后的对比照片，效果真是显著。

我马上就心动了，下班后直奔商场，买了一瓶带回家。

坚持使用一段时间后很失望，因为对我一点效果也没有。

后来才明白，这款化妆品根本不适合自己的肤质。

或许你也曾经掉进盲从的陷阱，对生活造成了很大的影响。

拒绝盲从，对于每一个人来说都格外重要。

盲从别人，必定失去自我，做人和做事也是哪此。

如果自己没有明确的目标，凡事都被他人左右，盲目听从别人或者效仿别人，都是不可取的。

做人一定要有自己的思想，有自己的判断力，能够根据自己的判断做出选择。

曾看过这样一则笑话。

有一天，小伍对妻子说：“你老爱跟隔壁小谢比，他家装修了房子，你要我也照着他家的风格装修我们家的房子；他家买了一台新车，你要我也买一台和他家一模一样的车，你看这下可怎么办？”

妻子焦急地问道：“难道他们家又添了什么新玩意吗？”

小伍回答：“他昨天娶了一位年轻漂亮的老婆。”

<<这个世界并没有亏待你>>

编辑推荐

《这个世界并没有亏待你》编辑推荐：生活不容易，谁也不容易。
也许你认为自己一无所有，其实比你条件差的人还有很多；你认为别人比你好，是因为你没有看到别人的艰苦付出；对于过去的那些烦恼，你不愿意忘掉。
其实，学会了感恩，你就发现，自己其实是幸福的。
为了生活，谁也不容易！
有人幸福有人愁，这也是很正常的比例。
我们有所得，却忘记心存感恩；有所失，则不断地抱怨和懊悔。
为什么不想一想这也许是一个契机？
为什么不感恩于你所失呢？
失去了财富，也许你获得到了精神上的满足；失去了爱情，也许换来了人生中又一次成长；失去了和朋友相聚的时间，也许你收获了工作上的成就感；失去了外出深造的机会，也许你得到了和家人朝夕相处的难得好时光……欣然接受失去的事实，不管人生的得与失，总要让自己的生命充满了绚烂与光彩，不要再为过去掉眼泪，努力的活出自己的精彩。
人生无价，一切在于你手里！
请珍惜你的每一分每一秒！
因为这个世界从来没有亏待过我们，也没有放弃过我们！

<<这个世界并没有亏待你>>

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>