

<<宽心的智慧，舍得的艺术全集>>

图书基本信息

书名：<<宽心的智慧，舍得的艺术全集>>

13位ISBN编号：9787801799579

10位ISBN编号：7801799577

出版时间：2010-9

出版时间：中国致公出版社

作者：文齐

页数：292

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>

<<宽心的智慧，舍得的艺术全集>>

内容概要

宽心既是一种心理健康的明显标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药，宽心就是福气。心宽了，才能保持精神的愉悦、心理的健康，才能使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴；心宽了，你才不会向困难和厄运低头，才不会在泥泞荆棘中彷徨，才不会被生活的风风雨雨摧垮。即使命运对你不公，你也能顽强地争，拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日；心宽了，你才不会被名缰利锁羁绊，才不会为乌纱铜锈折腰，才不会被纷争算计困扰。即使你无官少钱，也能生活得潇洒自在，充分体味人生的快乐；心宽了，你才不会小肚鸡肠地待人，才不会心眼如豆地对事，才不会为鸡毛蒜皮之事而耿耿于怀。即使被别人误解，你也能平和看待，坦然处之，最终赢得对方的信任。心宽了，你就能平和豁达，坦荡磊落，从容洒脱，不刻薄，不猜疑，不气恼。即使自己的才能暂时被埋没，你也能心情平静，继续奋斗，直至品尝到成功的喜悦。

<<宽心的智慧，舍得的艺术全集>>

书籍目录

宽心的智慧 上辑 第一章 凡事宽处想，越想越宽广：宽心是一种博大的胸怀 1. 停止那无聊的抱怨 2. 从不同的角度看事物 3. 哪里有怒气，哪里就有冲突 4. 微笑是冬日里的一抹阳光 5. 为了健康，避免生气 6. 善良：感化心灵的良药 7. 把自己融入到身边的大世界 8. 微笑着对待生活 9. 生命是一条曲线 10. 希望消除了我们的苦恼 11. 痛苦是心灵的病毒 12. 对自己的心情进行保鲜 经典小测试：你的胸襟足够宽广吗 第二章 宽容别人，善待自己：宽心是一种处世的智慧 1. 宽容是一种美德 2. 宽容更是一种智慧 3. 忘掉不快，释放自己 4. 把情感装入理性之盒 5. 用宽容治疗心中的毒瘤 6. 善待他人就是善待自己 7. 得饶人处且饶人 8. 让自己在阳光雨露下生活 9. 与人方便就是与己方便 经典小测试：好人缘离你有多远 第三章 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来：宽心是一种积极的心态 1. 快乐就是一种心态 2. 不要把情绪带回家 3. 用积极的心态对待不幸 4. 把心放宽，远离偏激 5. 积极的心态助你成功 6. 给自己一份好心情 舍得的艺术 下辑参考书目

<<宽心的智慧，舍得的艺术全集>>

编辑推荐

有一种智慧叫做宽心，有一种艺术叫做舍得。
生命的坦然在于学会了宽心，生活的充实在于懂得了舍得。

<<宽心的智慧，舍得的艺术全集>>

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>