

<<一杯安慰给自己>>

图书基本信息

书名：<<一杯安慰给自己>>

13位ISBN编号：9787801889478

10位ISBN编号：7801889479

出版时间：2008-2

出版时间：现代出版社

作者：白露

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>

<<一杯安慰给自己>>

前言

化缘回来的小和尚，在禅房门口看到德正禅师正端坐在阳光下大汗淋漓、泪流满面。

小和尚就非常惊讶和不解地走上前去，低声的问：“师傅，您这是怎么了？”

“没怎么啊，我正在沐浴呢。”

老禅师心平气和的回答。

小和尚更加困惑了，转了几圈后，又凑过去问禅师：“师傅，可是我没有看到您沐浴啊？”

“我是在沐浴自己的心灵，你当然看不见了！”

老禅师默默的回答。

小和尚更加好奇了，他想探个究竟，就打破沙锅问到底的说：“怎么为自己的心灵沐浴呢？”

老禅师说：“点燃一颗感恩戴德之心，在自己的心底煮沸半腔开水，再加入仁义、孝悌，甚至反思、忏悔等几味名贵心结，便可以为心灵沐浴了。”

所以，给心灵洗个澡，让思想透透气。

其实，生活与工作本身就是一种承担和责任，是绝对不轻松的。

我们每个人都想过一种快乐的、满足的生活，而事实上，你也完全可以过一种这样的生活，关键是看你如何选择。

我们的心灵是自由的，你如何看待快乐和成功，如何面对痛苦和失败，正是你能否过上轻松且成功的生活的原因。

禅家认为，我们只有净化心灵，把心中的烦恼、苦闷、贪婪加以清理。

生活才更有活力，更有朝气。

是的，“千江有水千江月，万里无云万里天”。

如果水面波平如静，有哪一条江河不映现明月呢？

如果晴空万里，何处不是阳光普照呢？

人如果能让自己的心灵像波平浪静的水面，让自己的思想像碧空万里的蓝天，那么就没有什么不可以挑战，没有什么不可以承担。

总之，生活是琐碎的，能否从这份琐碎中汲取一杯甜蜜、一份宁静就要看自己如何来做了。

本书撷取了大量经典的、充满智慧的故事，从多个角度阐述了对人生诸事的达观态度和怎样创造积极快乐的人生。

希望通过这顿“精神大餐”，能给你注入最新鲜的心灵血液，带给你源源不断的心灵力量，从而坚强地、勇敢地、快乐地铸就美好的人生之路。

若要让人生旅途走得轻松自在，本书便是值得一看的智慧宝典。

<<一杯安慰给自己>>

内容概要

《一杯安慰给自己》撷取了大量经典的、充满智慧的故事，从多个角度阐述了对人生诸事的达观态度和怎样创造积极快乐的人生。

这《一杯安慰给自己》是作者为读者们精心奉上的一道“精神大餐”，也是为大家能够走好脚下之路而准备的方向指南。

若要让人生旅途走得轻松自在，《一杯安慰自己》便是值得一看的智慧宝典。

<<一杯安慰给自己>>

书籍目录

前言自我完善做回你自己信念的力量准备月亮，就变出月亮本分当一块石头有了梦想千万富翁的秘密打开你观念的抽屉良心如枕关于“生”的态度比较的错误吃亏是福懂得生活便收获了幸福生命的空隙全力以赴地工作因为尊重被接受别让情绪任意发泄你到底有多高不要总把自己看得太低选择了彼岸还要选好船心动不如行动为什么要抱怨心存感激之情选择宽恕认真与否诚实不会吃亏最重要的才值得投放精力帮助，为你铺开前路成功的基石——意志力走出嫉妒的误区责人先观己错了，就承认好了只差道德这一步人要适时息怒努力过精致的生活处变不惊，保全之道成功源自勤奋追名逐利当适可而止简单的生活是快乐的源头坚持下去就有希望自我解救你能行独木桥的走法你可以养活自己成功的前提每天都做一点点下一次就是你我自信，我成功虚掩的门只是选择“幸福”而已品格正直的力量何必“杞人忧天”现实不是用来哀叹的莫让惊慌冲昏了头跌倒了就再爬起来病房哲学家贪婪的结果经历黑暗你是那个坚持到最后的人吗种植希望生命熔炉里你要炼得坚强让心中的冰点消融让厄运在你面前跌倒不要逃避生活不要惧怕尝试别在太多的目标里迷失自己爱到八分最相宜小事情，大基础你的生活为啥苦闷别给心灵戴上枷锁用友爱化解仇恨宽容是人性最高的境界风险无处不在人生处处有“起点”将自己的决心坚持到底累，是因为想要的太多自我疗伤生命的彩虹事情既然如此，就不会另有他样抬头是片蓝蓝的天就想像你一样愉快充实地活着保持精神的愉悦假设快乐常怀好心情在挫折中成长别被失败击倒提前结束生命是你的错误改变心态，痛苦释然安心等待春天的来临别让眼睛失去光泽花开花落终有时你所苦恼的，真的严重吗如果已老，那就坦然面对苦海无边，回头是岸当你和爱人争吵了劳燕分飞也有益当友谊已至冰点当友谊遭到背叛忘掉她吧找对欣赏自己的角度学会欣赏自己的优点输得起才能赢正视人生转弯处得不到的未必是最好的甩掉心灵的包袱自我警醒现在哪怕只是一枚硬币站起来就好一花一世界，一鸟一天堂鳗鱼的启示顺其自然幸福是一种心态太多的选择未必好除了黑点，没看到别的吗别把压力当敌人不知也是福学会面对死亡最美丽的风景，不一定在远方别为你的不足自卑幸福的宝塔不是用钱堆起来的说不出的也是爱正确对待批评慢一步并不一定是坏事最值得珍惜的是现在自然即美好随遇而安过自己想要的生活只听赞美不是好事你身边的她(他)其实很美如果有人恶意诋毁塞翁失马，焉知非福两面观心置之死地而后生把鸡毛和蒜皮一起丢掉珍惜拥有有种馈赠，还是要的好别让他人的评论左右了你你的收获是因你的付出最喜欢的就是最好的把握好有生之日当心金钱对心灵的腐蚀对自己笑一笑不为虚名所累不必为明天的事情担忧

<<一杯安慰给自己>>

章节摘录

尊重别人的人，同样会受到别人的尊重。

正像站在镜子面前一样，你怒他也怒，你笑他也笑，一切取决于你的态度。

只有相互尊重，才能相互认可。

因为尊重被接受人生纯朴的美是多姿多彩的，在各种美的个性之中，有一种共同的品性，那便是尊重。

学会尊重别人，你便收获了人心。

一个著名的女歌手曾经很生动地描述她早期的生活——她那时事业失败，整个人很不得志，几乎就要放弃歌唱生涯。

后来，凭借祷告和心灵的追求，她才逐渐恢复信心和勇气，准备继续为自己的事业奋斗下去。

有一天，她兴致勃勃地向母亲说道：“我要唱下去！

我要每个人都喜欢我，我要继续追求完美！

”母亲回答道：“很好吗！

这是很好的志向。

但是，要知道，上帝以完美的形象来到这个世上来，却还是有人不喜欢他。

人在成就伟大事业之前，须先学会尊重他人，这样别人才会尊重你。

”歌手听了，深受感动，从此，她对身旁每一个人都十分尊重。

她努力向别人学习歌唱技巧，同时也学习怎样做人。

因为她对别人的尊重博取了别人的好感，许多人都愿意帮助她，很快她的事业又步入了正轨。

要想获得别人的友谊或感情，必须先不去担心别人是否喜欢自己，而是要用心去改善自己的态度，并增进能让别人喜欢自己的品质。

我想，这种品质中最重要的一条便是学会尊重别人。

豪华·哲斯顿被公认为魔术师中的魔术师。

40年间，他游走在世界各地，一再地创造幻象，所有观众都被他神奇的表演深深吸引。

共有6000万人买票去看过他的表演，而他赚了几乎200万美元的利润。

豪华·哲斯顿最后一次在百老汇上台的时候，卡耐基花了一个晚上待在他的化妆室里，想请哲斯顿先生告诉他成功的秘诀。

哲斯顿告诉卡耐基，关于魔术手法的书已经有好几百本，而且有几十个人跟他懂得一样多，因此，他的成功并不是因为他的魔术手法与众不同。

但他有两样东西，其他人则没有。

第一，他能在舞台上把他的个性显现出来。

他是一个表演大师，了解人类天性。

他的所作所为，每一个手势，每一个语气，每一个眉毛上扬的动作，都在事先很仔细地预习过，而他的动作也配合得分秒不差。

第二，就是他十分尊重观众。

他告诉卡耐基，许多魔术师会看着观众对自己说：“坐在底下的那些人是一群傻子，一群笨蛋。

我可以把他们骗得团团转。

”但哲斯顿的方式完全不同。

他每次一走上台，就对自己说：“我很感激，因为这些人来看我表演。

我要把我最高明的手法，表演给他们看。

”他说，他没有一次在走上台时，不是一再地对自己说：“我爱我的观众，我爱我的观众。

”也正因为有了对观众的尊重，才使得他的表演更具吸引力。

尊重别人，是在日常交际中一项十分重要的做人原则。

没尊重的交往是不可能持续下去的。

尊重别人的人，同样会受到别人的尊重。

正像站在镜子面前一样，你怒他也怒，你笑他也笑，一切取决于你的态度。

<<一杯安慰给自己>>

只有相互尊重，才能相互认可。

自制是一种难得的美德，学会自制的人才能控制别人，冷静的人是永远的胜者。

别让情绪任意发泄让自己的情绪不加控制地表现，常被人认为是性格率直，是一种可爱的表现。

人们常认为这样的人心地单纯，没有城府，交往起来更让人放心。

那么，因为这一点我们就要随意发泄情绪吗？

我们必须认识到有很多场合，很多时间里是不容许我们随便发泄情绪的，任何一个人都会产生情绪，如果谁都可以不分场合地任意发泄，那就会乱成一团了。

所以，自我控制便成了一种最难得的美德。

我们需要控制的情绪有很多，在我们所有的情绪中，最需要克制的便是愤怒，因为愤怒会使人失去理智思考的帆会。

在许多场合，因为不可抑制的愤怒，使人失去了解决问题和冲突的良好机会。

而且，一时冲动的愤怒，可能意味着事情过去后得付出高昂的代价。

在实际生活中，愤怒导致的损失往往可能是无法弥补的。

你可能从此失去了一个好朋友，失去一批客户，失去一份工作，甚至失去婚姻。

所以，当我们遇到意外的沟通情景时，要学会控制自己的情绪，轻易发怒只会达到相反效果。

而及时地制怒，做到有礼有节，则会得到别人的尊重。

美国一位来自伊利诺州的议员康农在初上任时的一次会议上，受到了另一位代表的嘲笑：“这位从伊利诺州来的先生口袋里恐怕还装着燕麦呢！”

这句话是讽刺他还没有挣脱农夫的气息。

虽然这种嘲笑使他非常难堪，但也确有其事。

这时康农并没有让自己的情绪失控，而是从容不迫地答道：“我不仅在口袋里装有燕麦，而且头发里还藏着草屑。

我是西部人，难免有些乡村气，可是我们的燕麦和草屑，却能生长出最好的苗来。

”康农并没有恼羞成怒，而是很好地控制了自己的情绪，并且就对方的话“顺水推舟”，做了绝妙的回答，不仅自身没有受到损失，反而使他从此闻名于全国，被人们恭敬地称为“伊利诺州最好的草屑议员”。

弱者用情绪来左右行为，而强者则用行为来控制情绪。

就像那个美国伊利诺州的议员一样，没有因别人的嘲笑和轻蔑而窘态毕露，反而用机智的回答赢得了众人的尊敬，很好地控制自己的情绪，便可以避免一些不愉快的场面发生。

所以，自制是每个人都应具备的优秀品质。

自制是一种难得的美德，学会自制的人才能控制别人，冷静的人是永远的胜者。

维持你对自己的控制，保持你所拥有的冷静与沉着，也就意味着保持住了你的胜利。

<<一杯安慰给自己>>

编辑推荐

《一杯安慰给自己》现代出版社出版。

<<一杯安慰给自己>>

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>