《心灵力：读懂10个词，换一生平心静气》

书籍信息

版 次：1
页 数：289
字 数：
印刷时间：2013年03月01日
开 本：16开
纸 张：
包 装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787511332110

编辑推荐

人生输输赢赢，或得或失，每一寸光阴都承载着悲喜。沉淀阅历形成智慧，沉淀情感丰满心灵，沉淀心情换取一生平安。这是一本能让读者沉淀内心、快乐幸福的心灵疗愈经典。

内容简介

本书共分为十个章节，从忍耐、放弃、压力、豁达、信念等方面进行论述，从不同的角度和方向，为读者奉上一款用“20”个字涵盖的营养健康的心灵大餐，希冀大家能够因此而具备一种健康智慧的人生心态，拥有一种摆脱烦恼仰望幸福的绝妙方法。
心若计较，处处都有怨言；心若放宽，时时都是春天。世间不如意事十之八九，能对你百依百顺的人、能让你如愿以偿的事，都很少。你若非要计较，没有一个人、一件事能让你满意。人活一世，也就求个心的安稳，何必跟自己过不去。心宽一寸，路宽一丈。若不是心宽似海，哪有人生的风平浪静？

作者简介

韦渡，畅销书作家，高产高质的心灵励志类作家，作品丰富多彩，文字优美，常以别人意想不到的思维激发灵感，作品远销海内外。

目 录

第一辑 忍耐：
活着就是一种承受

一个人的成功，很多时候来自于忍耐。因为人生就像潮水，有涨也有落。面对潮涨，我们要戒骄戒躁，不要得意忘形；面对潮落，我们要充满自信，坚定如一。要相信，忍耐会给我们力量，忍耐会给我们机会。当我们收回拳头的时候，不是因为我们放弃了搏击，而是因为我们正在积蓄力量。
低头，是为了更好地抬头 2
学会低头，将会发现不一样的路5
高修养离不开超强的忍耐力8

忍下一口气，便可风物长宜放眼量11
能屈能伸，才不会让自己垮掉14
忍耐痛苦和失败，接受不可改变的事实17
把忍耐当做缓冲，才好从头再来21
切勿急功近利，“ 忍 ”住方能成功24
第一辑 忍耐：活着就是一种承受
一个人的成功，很多时候来自于忍耐。因为人生就像潮水，有涨也有落。面对潮涨，我们要戒骄戒躁，不要得意忘形；面对潮落，我们要充满自信，坚定如一。要相信，忍耐会给我们力量，忍耐会给我们机会。当我们收回拳头的时候，不是因为我们放弃了搏击，而是因为我们正在积蓄力量。低头，是为了更好地抬头 2
学会低头，将会发现不一样的路5高修养离不开超强的忍耐力8
忍下一口气，便可风物长宜放眼量11能屈能伸，才不会让自己垮掉14
忍耐痛苦和失败，接受不可改变的事实17把忍耐当做缓冲，才好从头再来21
切勿急功近利，“ 忍 ”住方能成功24

第二辑 放弃：除了生命，没有什么是不能割舍的
很多时候，“ 放弃 ”这个词总是让我们联想到失败、无奈、不进取等等，是一种逃避的象征。可是，我们却忽略了“ 塞翁失马，焉知非福 ”的道理，世事无绝对，也正是这个意思。其实，这时候的放弃，不是因为我们怯弱无能，更不是因为我们悲观绝望，而是我们奋斗的另一个开始，是生命境界的完全展现。有时候，坚持到底不如及早放弃28
放弃，并不意味着失去31果断放弃，会让自己走得更远34
看淡得失，吃亏也是一种福气37有一种爱，放弃也是一种拥有40
拿着烫手山芋的事儿，最好别干43学会忘记，让自己拿得起放得下47
名誉是负累，不要让它压折飞翔的翅膀50放开一些，不要让愤怒困扰自己53
不要深陷“ 精英 ”的围城56
第三辑 压力：想开了就是天堂
人活着，就会有压力，特别是现代社会的人们，压力就像吃饭穿衣一样成了我们生活中必不可少的东西。既然压力不可避免，那么我们何不让自己享受这份压力，在压力中历练自己，从而让自己越发变得成熟而有魅力呢？请记住，想开了，压力也会变成天堂。
没有没压力的人，关键是怎样对待压力的心62压力，有时来源于主观上的恐惧65
客观看待压力，它并非全是坏事68做一个不服输的职场“ 千斤顶 ”72职场压力巧化解76
为了不被压力压垮，就变压力为“ 反张力 ”吧79把“ 壳 ”卸下，你才能轻装上阵82
别让自己患上“ 活得累 ”这一“ 文明病 ”85善于自我调节，拒绝让压力成“ 瘾 ”88
第四辑 豁达：生命本身就是幸福
在我们每个人的生活中，并不缺少快乐，只是缺少发现快乐的眼睛。而要想拥有这样一双眼睛，我们得先拥有一种豁达的态度。乐观是一种选择，悲观是一种选择，沮丧也是一种选择。选择做一个快乐的人吧，只要你心宽一寸，那你的快乐就会提升十分，何乐而不为呢！你有怎样的态度，决定了你有怎样的心情92
心宽一寸，你的幸福会提升十分95善待生活，轻松过好每一天98
哭也是一天笑也是一天，只需多笑不需愁103希望是治疗不幸的“ 良药 ”106
接受不完美，允许美玉有微瑕110在乐观的人看来，痛苦无须大惊小怪113
拥有旷达的情怀，不为小事而纠结118用宽恕之心对待伤害过自己的人120

攀比是魔咒，它会把快乐阻挡在门外124
第五辑 信念：在枯叶凋零的时候等待春天
在这个世界上，没有人能随随便便成功。在障碍面前，我们只有秉持坚定不移的信念，并充分发挥自己的聪明才智，才能不断地克服困难，才能向成功的大门一步一步靠近。一个人可以没有显赫的家世，没有大把的金钱，但是只要他拥有坚定的信念，他也照样可以让自己步入成功者的殿堂。相信“ 我能 ”，你就真的可以130
有信念，才有实现梦想的可能133成长就是不断地自我超越136
无论有多少磨难，都要做一个坚强的“ 南瓜 ”139
坚忍不拔，是开启梦想之门的金钥匙142拥有恒心，才能笑到最后145
无论何时何地，自己都要看得起自己147经历茧中蛰伏的痛，才有羽化成蝶的美151
失败不可怕，失败面前的气馁才最可怕153没有真正的绝境，只有绝望的内心156
第六辑 控制：驾驭自己是一生的功课
不管因为什么，我们愤怒、暴躁都是无济于事的。也可以说，一个人喜怒形于色，任由自己跟着情绪走是没有丝毫积极意义可言的。所以，我们一定要想办法控制情绪，让自己的喜怒哀乐保持在一个平和的状态中。这样，我们才会冷静地面对周围的事，轻松驾驭我们的人生。把握人生，不向明天预支烦恼162为心灵“ 沐浴 ”，远离郁闷的纠缠165
改得了江山，也改得了禀性168学会调整，不要被坏情绪“ 吃掉 ”170
管理情绪，喜怒不形于色173情绪的好坏，将决定你是上天堂还是下地狱177
冲动的别名叫“ 魔鬼 ”，切记远离勿靠近180克制偏激心理，别让“ 一叶障目 ”183
少生闲气，别让愤怒引发“ 八级地震 ”186
第七辑 感恩：懂得回报是可贵的品格
我们都是生活于社会环境中的一个个个体，因为有了相互支撑、彼此合作，才有了我们各自的进步。也正是因此，我们强调人要学会感恩，懂得感恩。只有这样，我们才能够珍视自己身边的一草一木，一人一事，也才能让自己的心灵永远处于一种宁静、和谐的氛围之中。拥有感恩的心，就能时时触摸幸福192感恩生命，善待生活中的每一天196
只要活着，就是幸福的198刀不磨不锋利，对折磨自己的人心存感恩201
感恩对手，才会你好我也好205爱上你的工作，感恩你的老板207
百善孝为先，感恩你的父母211胸怀感恩之情，心藏报恩之意214
第八辑 释怀：学会将心事交给清风
不会释怀的人，往往难以找到解决事情的最佳解决办法，或者说对一件事没有“ 拿得起放得下 ”的情怀。其实，所有的事，都没有绝对的好，也没有绝对的坏。与其去羡慕够不着的那一面，还不如欣赏好触摸的这一面呢！超然物外，才能找到心灵的自由220
敞开心胸，让清风吹进来223学会忘记，把不开心和饭菜一块儿咽下去226
改变不了的事，就坦然面对228给人生做减法是重要的幸福法则232
生与死都是生命的自然轮回235别拿年龄当回事，你就会永葆青春237
第九辑 慈悲：让善念赶走心灵的纷扰
佛家讲“ 慈悲为怀 ”，其实就是主张一种善念。善念就像是一缕清风，它可以除却人际间的烦躁；善念就好像一泓碧水，它能够润泽情感中的隙缝。人们无不渴望善，人际间无不需要善。因而多些善念便是多了一份慈悲，给喧嚣的尘世添一份舒坦惬意，给复杂的人生带来一丝诚挚与温暖。做善人行善事，能让干戈变玉帛244
真心付出是美德，人不能只为自己活着247给别人关照，也等于给自己帮助249
学会分享，就会收获一片海阔天空253少一些责备，多一些宽容256

冤冤相报何时了，以德报怨最美妙259路窄处，为他人让出一步262
打人莫打脸，揭人莫揭短264
第十辑 自在：智慧圆满的生命已经不凡
人活一世，草木一秋，与其哀哀怨怨，不如自由自在。真正的自在乃是“智慧圆满”，是精神层面的高度充实的体现。只有淡泊明志，方能宁静致远；只有随性安然，才能得人生之大自在。当你充分享受了人生的自在，那么你的生命就已经不再平凡。
人生只需从从容容，不求轰轰烈烈268除了当下，过去和未来都是“浮云”270
为快乐而活，不做欲望的奴隶275与其苛责，还不如学会灵活变通277
凡事不杞人忧天，忧愁于事无补280简单也是一种美，越简单越快乐282
多一份坦然，才能把嫉妒甩得远远的284凡事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦287
显示全部信息

版权信息

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www.tushupdf.com