

《不较真了心不烦了》

图书基本信息

书名：《不较真了心不烦了》

13位ISBN编号：9787506495721

10位ISBN编号：7506495724

出版时间：2013-4

出版社：中国纺织出版社

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不较真了心不烦了》

前言

前言 在生活中，我们固然不能玩世不恭，游戏人生，但也不能处处较真、事事较真，总是认死理，对这样看不惯，对那样看不惯，连身边的朋友或亲人都容不下，让自己活在一个孤单的世界里，与社会完全隔开。玩过镜子的人大概都知道这样一个道理，虽然平时用的镜子很平，但若是在高倍放大镜下，这块很平的镜子也会变成凹凸不平的“山峦”；生活中那些用肉眼看起来很干净的东西，当你放在显微镜下面的时候，所看到的却都是细菌。假如我们总是带着“放大镜”生活，那估计生活中较真的事儿就太多了。若是带着放大镜去看别人的缺点或自己的不足之处，那我们都会成为罪不容诛、无可救药的人了。但事实真的是这样吗？当然不是，根源在于“放大镜”，也就是在于自己较真的心理。处处较真，烦恼多；不较真，烦恼也就没有了。俗话说：“人非圣贤，孰能无过？”在日常交际中，我们要善于理解别人，求大同存小异，胸中有度量，能容下别人的缺点和优点，这样我们才能建立良好的人际关系，且在交际场中左右逢源，游刃有余。反之，如果我们事事较真，眼睛里容不得半粒沙子，太过于挑剔，什么小事情都论个是非曲直，得理不饶人，那身边的朋友或家人都会躲得远远的，只剩下你一个孤家寡人，这样的生活又有什么意义呢？自古以来，不较真了 心不烦了：不计较的智慧那些凡是能成就一番事业的人都有一种可贵的品质，即“能容人所不能容，忍人所不能忍，善于求大同存小异”。他们有着宽阔的胸怀，心胸豁达，不拘小节，事事都能从长远着想，不斤斤计较，所以，他们才能成大事，于平凡中成为不平凡的人。人的一生中需要经历的事情数不胜数，假如事事都认真盘算，权衡利弊得失，就会让自己筋疲力尽。因此，对于生活中的诸多小事，我们应该能忍则忍，忍得一时之气，糊涂处之。假如一个人时时处处都表现出对一切很明白，精明过人，有时候并不是一件好事。太过认真、太较真，这在外人看来不过是斤斤计较。因此，在很多时候，不妨装得糊涂一点儿，这样反而会让那些要做的事情变得更圆满。当然，我们要想做到不较真，也并不是一件简单的事情，需要具备良好的修养，需要有善解人意的思维方法，需要从对方的角度设身处地地考虑和处理问题，多一些理解，多一些宽容，多一些和谐，这样才会诸事太平。在本书中，我们围绕“较真”这一心理弊病，详细介绍了生活中的诸多事例，通过这些具体的事例，告诉读者较真带来的弊端，以及宽阔胸怀带来的运气。当我们真正地放下较真的心理，那好运也就会来了，烦恼也就没有了。如果你在现实生活中是一个处处较真的人，那不妨借鉴一下本书里的一些建议和方法，让自己真正地放下较真的心理，这样你就会体会到生活中细微的快乐和幸福！编著者

《不较真了心不烦了》

作者简介

杨晓波，女，汉族，1971年8月17日出生，本科学历，中学高级教师。任教于内蒙古额尔古纳市第三中学。1994年7月任教以来，一直担任班主任工作，曾作为代表参加中国中小学生心理健康培训。曾担任额尔古纳市中小学教育研究会理事及心理健康中心组成员，学校外语组教研组长。多次参加继续教育和班主任、心理健康教育培训。曾被评为全国青少年文明礼仪先进工作者；2010年被评为呼伦贝尔市先进班集体；曾在国家级刊物发表论文多篇。

《不较真了心不烦了》

书籍目录

第1章 别钻牛角尖，无谓的坚持会束缚身心过分的执着会将自己的身心束缚别一味追求那些不属于自己的生活有些坚持是无谓的别钻死胡同，留出一个回旋的空间适时地改变是智者的选择钻牛角尖的人就像陷入泥沼中跳出框框让人生变得更有延展度第2章 给他人留条路，实则是给自己留余地凡事让人三分，学会尊重每一个人不要把话说绝，为他人和自己留点“口德”别把事做绝，给对方留出余地放下一己私利，为他人多想几分学会原谅，不要抓住别人的错误不放给别人留面子就是给自己留出路别较真，得理更要学会饶人第3章 懂得在隐忍中蓄势，豁达能够开拓人生他人羞辱你，不予理睬是最有力地回击卧薪尝胆，善于忍耐才能扭转命运做好自己，不必理会他人的嘲笑微笑应对他人的不敬，令其羞愧忍耐是种策略，小不忍则乱大谋后退一步让自己更加从容第4章 容人亦要容己，不要让较真拖累了自己没有完美，要容得了他人的缺点别嫉妒，容得下比你强的人羡慕美貌，不如让自己活得更美好学会释怀，压力是自己给自己的活在当下，别去预支那些烦恼与人争吵是对自己的责罚包容自己，用美的眼光看世界第5章 善于为己宽心，不较真才躲得过不如意淡定从容，不以物喜，不以己悲为人潇洒点，别为眼前的小事烦恼输赢不计较，胜败皆是常事其实没人在意，不要把自己当焦点遭遇误会，不用马上急于解释自我调适，学点阿Q精神学会遗忘，把烦事抛到九霄云外第6章 真心地付出，不较真了才能留住幸福生活需要你的包容，幸福需要空间绽放被人误会的时候懂得理解丢掉生活的错，试着站起来不断计较是因为爱得太肤浅不要再和过往的事情纠缠不休多付出才能多收获太多的爱难以经得起时间的考验第7章 释怀中放下，为心灵松绑不和自己较真能够拿起就应该懂得放下放下攀比心理，做最好的自己重振旗鼓，弃掉自责与悔恨放下重负，让心变得轻盈放下苛刻，别被不真实的完美压垮多一些信任，放下那些猜忌拒绝繁复的诱惑，简单的才更实际第8章 得失间更从容，属于你的跑也跑不了可以去争取，但不要害怕失去越是紧握的沙粒越容易溜走用“小失”积攒你的“大得”学会感恩，得失皆是收获珍惜当下所拥有的才是真谛别再纠结于失去的，放手获得整个世界第9章 看淡名利，别让贪婪的执念拖垮一生踏实为人，不要被名声威望所累利是“利器”，越是渴求越会刺伤自己别做守财奴，大方的人别人对你也大方不断追求名利会让你心力交瘁别把有限的生命投入到无穷的名利争夺上名誉的光环只能笼罩一时能够抛下名利，才能活出真的自在第10章 不因缺憾较真，留点缺口才更接近完美每一种美都有瑕疵，因而才与众不同当一扇门关上，总有一扇窗为你打开自信能够弥补一切的缺憾物极必反，别去追求十全十美扬长避短，将长处发挥到淋漓尽致龟兔赛跑，看谁笑到最后才笑得最好善于自嘲，有缺点的人反而招人喜爱第11章 别计较金钱，它只是实现目标的工具金钱不能与幸福画等号钱财无法填充你的精神世界别哭穷，用智慧和劳动去播种别装富，活得自信才是最大的财富驾驭金钱，但不要成为金钱的奴隶做会理财的人，别做太算计的人炫耀奢侈只会让你陷入泥潭第12章 不畏挫折，艰辛的道路往往通向成功挫折是一种磨砺，会让今后的路更平坦别和困难较劲，让困难成为你的朋友笑纳生活赐予的麻烦，创造斑斓人生黑暗的逆境往往孕育着璀璨的成功敢于冒险，不被眼前的困难吓到接受挑战，失败让你更接近成功第13章 别在伤害中纠结，苦尽了才有甘甜来拯救自己，放过别人对你的伤害爱情不是童话，理解那些伤害理性看待背叛，让爱有个正解苦尽甘来，在伤害中学会成长不要反复地折磨，学会痛快地了断听取长辈的忠告，全面客观地对待爱不要让爱的谎言越说越上瘾第14章 接受不公，别在生活的天平中寻求圆满没有绝对的公平，只求心灵的平衡相信命运的辉煌可以靠自己来创造学会暗示自己，幸福触手可及全面地看待生活才能铸就幸福与其抱怨，不如从此刻改变打抱不平的愤青其实无力扭转什么参考文献

《不较真了心不烦了》

章节摘录

过分的执着会将我们的身心束缚。在很多时候，过分执着并不是一个好品质。它就像是一个魔咒，一点点地禁锢着我们的身心，似乎我们不朝着之前的方向继续下去就对不起良心。执着本身是一种可贵的品质，但凡事都会有一定的限度，“执着”也是一样，适当的执着会体现出我们个人的魅力，同时也可以让问题变得更简单一点。但若是顾一切的执着、太过分的执着则会不自觉地将自己的身心束缚。我们总是放不下，总是不愿意放弃，只是固执地朝着一个方向前进，不管前面是康庄大道，还是死胡同。甚至，这样的坚持是无谓的，如果我们最终闯入的不过是死胡同，这样执着的后果也是可悲的。虽然，对生活执着是一种坚定的信念；对工作执着，是一种精神寄托；对爱情执着，是一种人生的美丽。但若是应该放弃时不放手，就会使自己不堪重负而活得很累，甚至有可能走向另外一种悲惨的结局，同时也让自己身心疲惫。在生活中，有的人活得像小河里的溪水，虽然平静无波，却有顽强的生命力和战斗力，它能够经受暴风骤雨的伤害，也可以坦然面对夏日骄阳的炙烤，它从来不在乎世界会有那么多的变化。一个人活着也是一样，人要有信念，但不能过分执着，不能与生命较真，不妨学会顺其自然，对生命中的意外和阻挠不必过于强求，也许这样，方能阻止自己生命的脚步过快地到达终点。人的一生就好像花开花落，周而复始，没有什么花是永远不凋谢的，对待上天的安排，应该顺其自然，千万不能太过于执着。太较真是一种疼痛、一种心魔，它不断侵蚀我们内心简单的快乐，最后，我们只能满身疲惫地倒下。王大爷年轻时是村里的干部，后来因为某件事没处理好，他被迫离职了。离职的时候，王大爷已经快50了，在那一瞬间，他觉得生活好像没有了希望。他一直不肯承认自己竟然变成了跟隔壁大婶一样的百姓，总觉得自己还是支部书记。他经常会去政府与上级领导说话，说自己的苦闷，说自己的无所事事，说自己的孩子上学没学费，希望领导能解决这些问题。领导无奈地说：“你现在已经离职了，不是干部了，这些事情你自己能解决的就自己解决，自己不能解决的，就找你们村里的干部。”王大爷固执地说：“我不相信他们，我只相信我自己和你们。”王大爷每次都去政府闹，刚开始大家还看在他是老干部的份上跟他聊聊，但时间长了，大家都清楚了他的脾性，知道他很固执，就能躲就躲，能避开就避开。在平时生活中，王大爷总是对自己被迫离职的事情耿耿于怀，十分较真。他在家动不动就说：“如果我现在还是村里的干部，那村里现在肯定不是这样子。”家里人都开始厌烦他的唠叨了，老伴没好气地说：“你在执着什么？你现在已经是平民百姓了，就应该是百姓的样子，有什么放不下的，有什么解不开的心结？简直是自己折磨自己。”其实，王大爷确实陷入了一个怪圈，他越是执着于自己被迫离职的事情，就越是痛苦，想想之前的辉煌日子，想想现在平凡的自己，越想越不是滋味，整日无所事事，搞得自己身心疲惫。其实，王大爷所放不下的是内心的执着，而不是其他，因此他过得很痛苦。如果他真的放下了内心过分的执着，以正常的心态回归到一个平民老头的身份，他会觉得生活依然充满着阳光。有些事情既然已经发生了，毫无回旋的余地了，那我们就要学会接受，而不是太过于执着。过分执着只会让自己更加疲惫，不如放松身心，给自己一个舒适的心灵环境。

1. 适时修葺自己的信念 人生需要有信念，这样我们的生命才有前进的方向。但是，信念只有与自己合拍的时候，才能更好地发挥出领航员的作用。因此，在人生的路途中，我们要适时修葺自己的信念，让它与自己合拍，对于某些不切实际的想法，我们不应太较真、太执着，而是要学会放弃，适时找到合适自己的人生信念，这样我们的生命才会更加绚丽灿烂。

2. 与其走向死胡同。还不如拐弯走向另外一条大道 如果我们希望与别人合作，并且已经向对方明确地表达了意图，但对方却毫无回应，在这样的情况下，与其继续留下来攻坚，把时间花在啃掉这块硬骨头上，不如转身离去，把精力用来寻找新的目标。每个人做事都有自己的理由，放弃攻坚是对别人的尊重，这是一种明智的选择。大量事实表明，第一次不能成功的事情，以后成功的概率也是很小的，纠缠下去只会惹人厌烦，这样并没有太大的意思，与其把80%的精力耗在20%的希望上，不如以20%的精力去寻找新的目标，说不定还有80%的希望。P2-4

《不较真了心不烦了》

编辑推荐

《不较真了心不烦了:不计较的智慧》编辑推荐：俗话说：快乐不是拥有的多，而是计较的少。愁也一天，喜也一天，何不用良好的心态和闲适的心情面对生活。追求而不苛求，认真而不较真，内心强大，外在平和，《不较真了心不烦了:不计较的智慧》将教会你调整自己情绪、保养你的心灵，让你活得更潇洒，更舒畅。

《不较真了心不烦了》

精彩短评

- 1、通俗的心理学读物，看看也可以
- 2、如果三毛看了就不会自杀，如果张国荣看了就不会跳楼！如果你是完美主义者，如果你总是不满意别人，如果你总是问这是为什么？留有遗憾就是人生之完美！放过别人也是放过自己，有些事情尽力了就好，不要太在意结果！一定要看这本书，看了就不再纠结了！看了就快乐了！买了第2本，送给一位优秀的善良的暂别的朋友！快递太棒了！晚上12点前买的，转天上午10点前送到！

《不较真了心不烦了》

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：www.tushu111.com