

# 《人在囧途,心在乐途》

## 图书基本信息

书名：《人在囧途,心在乐途》

13位ISBN编号：9787511334404

10位ISBN编号：7511334407

出版时间：2013-5

出版社：中国华侨出版社

作者：何静恒

页数：260

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《人在囧途,心在乐途》

## 内容概要

《人在囧途,心在乐途:无法改变窘境时改变心境》分上下篇,共十章,内容丰富,文字灵动,事例通俗易懂,能够让读者在轻松的阅读中学会如何在遭遇挫折和不幸时拥有健康积极的心态,进行正向思考,改变处境,从而让自己的内心如湖水般波澜不惊,胸怀如大海般广阔无垠,人生如春天般绚丽光彩!

# 《人在囧途,心在乐途》

## 书籍目录

上篇 正念：有正向思考，定有精彩人生 第一章 分手，不是离别，而是祝福 在平淡中，可以彻悟迷恋情缘如水，逝者不追 过度的爱，终成殇 万事皆有缘，无缘莫强求 别让爱情停留在过去 用忙碌去抚平爱后的伤痛 每个恋曲都有美好回忆 花谢了，还会再开 第二章 云水，不是景色，而是襟怀 越计较，越失去 接受不完美，才能接近完美 为心灵摘下抱怨的枷锁 别自扰，烦恼都是自找的 宽容，是一种博大的胸怀 接受不完美的自己 不要对生活要求太多 生活，要懂得留白 放低姿态，放平心态 / 48 第三章 风雨，不是挫折，而是锤炼 不要让焦虑毁掉当下 / 51 历经沧桑，终见月明 / 54 不要重复昨日的伤痛 / 57 拿得起，也要放得下 / 59 把握当下，在沧桑中前行 / 62 不要纠结无法逆转的事 / 65 看透，才能心安 / 67 在苦难中品尝精彩 / 70 只有经历煎熬，才能化茧成蝶 / 74 ..... 第四章 幸福，不是状态，而是感受 第五章 人生，不是岁月，而是永恒 下篇 转念：心随境动生烦，境随心转则悦 第一章 如果不是转变心念，人生不会豁然开朗 第二章 如果不是勇敢承担，人生不会创造精彩 第三章 如果不是遭逢变故，人生不会因此不同 第四章 如果不是醍醐灌顶，人生不会方向清楚 第五章 如果不是坚持信念，人生不会创造传奇

## 《人在囧途,心在乐途》

### 章节摘录

版权页： 我们常常会怀念过去，怀念不只是回忆，还包括对自己经历的一种尊重与爱护，就如法师看到家乡的团扇，想到故乡泥土的芬芳，想到扶持他一路成长的人，于是流下怀念的泪。难道怀念了过去，法师的心就不虔诚吗？不，正因为铭记了至善至美的部分，法师的心才越加坚强，越加明白自己的所做所求。当你怀念过去的时候，最先涌上心头的感觉是什么？是悔恨吗？因为做过许多错事，再也无法弥补，只能一次次后悔当初作出的选择；是不甘吗？在自己幼小的时候，尚未有足够力量的时候，没有做自己最想做的事；是迷茫吗？时间已经过去了那么久，自己竟然没有什么大作为，似乎白白浪费了青春；是痛苦吗？总有一些事让自己夜不能寐，难以忘怀，想起来就觉得心口不断抽痛...这一切，都因为你的心态还不够平和。有慧心的人对过去的一切，都存在一种“感恩”的心态。过去固然给自己带来过伤痛，但是，正是这些伤痛，加上喜悦，加上其他各种情感与经历，成就了现在的自己。我们常说要从过去的经历中吸取经验，提炼智慧，那大多是针对某些人某些事的“小智慧”，对于生命，我们更需要领悟到“大智慧”，那是更宏观的角度，更高远的境界。从前，有个男孩身世坎坷，从小父母双亡，在孤儿院成长。但是，他的运气不好，孤儿院被一把大火烧毁，几个孩子分别被领养。领养男孩的是一对中年夫妇，他们一直没有自己的孩子。没想到两年后，他们的孩子出生，这个男孩就显得有些多余，最后，他被送到外城的一户人家。

## 《人在囧途,心在乐途》

### 编辑推荐

《人在囧途,心在乐途:无法改变窘境时改变心境》讲述了人在囧途,心境就是风景!真正的旅者,不在于走过多少地方,而在于成就了多少次全新的自己。路的尽头,仍然有路;有时看似没路,其实是该拐弯了。

# 《人在囧途,心在乐途》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)