

《你所烦恼的事，九成都不会发生》

图书基本信息

书名：《你所烦恼的事，九成都不会发生》

13位ISBN编号：9787538595562

出版时间：2016-9-1

作者：美禾

页数：224

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

《你所烦恼的事，九成都不会发生》

内容概要

人人都在“自寻烦恼”，这些“烦恼”往往源自“妄想”“偏见”“误解”和“杞人忧天”。告别烦恼简单的方法就是放下。

学会“遗忘”和“放手”，不要为改变不了的事情耿耿于怀；

掌控“认同”和“情绪”，不要让他人的想法牵制自我；

别把时间花在根本不会困扰自己的假设上，我们所烦恼的事，百分之九十都不会发生。

认真活在当下，记住，今天就是你昨天所担心的明天。

以上便是本书想要说的话。

《你所烦恼的事，九成都不会发生》

作者简介

美禾，励志畅销书作家，曾是期刊报刊作者，近些年在各地报刊杂志上发表逾百万文字。曾以“木水月亮”的笔名出版有《一个人的专注时光，又寂寞又美好》《那一天，你终于知道自己有多好》等作品。

《你所烦恼的事，九成都不会发生》

书籍目录

CONTENTS

ONE 执着无意义，学会遗忘和放手

越想越后悔？

—覆水难收，往事难追，后悔无益 2

再这样下去，我就完了！

—与其忧虑未来，不如计划未来 7

选了这个，会怎样？

—不要让那些“如果”影响了你的果断 18

要不要放弃？

—要有所获得，就不能让诱惑自己的东西太多 26

如果当初……

—如果，只要你不再说如果、只要，或许就能把问题解决掉 33

我真的不如人？

—最好的年华，就是你终于知道自己有多好 39

拿不到100分算什么成功！

—放不下遗憾才是最大的遗憾 47

TWO 掌控自己的内心，别让情绪侵蚀了理性

我承受的压力太大了！

—压力是为了检验你有多强大 54

净是些烦琐的小事，真烦！

—已经完成的小事，胜于计划中的大事 58

骂他是为了他好！

—“如果林肯处于我的境况，会如何解决这个问题？” 66

我眼里容不得沙子！

—谁较真谁就输了 73

他是不是要害我？

—疑心夺走了众多的快乐，却不还给我们任何东西 81

他怎么能这样做！

—愤怒是一种毒药，它从内部噬咬着你 86

人若犯我，我必犯人？

—心量狭小，则多烦恼；心量广大，智慧丰饶 93

等到我不怕的时候再做吧？

—输不丢人，怕才丢人 98

THREE 在命运中徘徊，不如认真地活在当下

这怎么可能成功？

—愿意成功的人，才能成功 106

这个险值得冒吗？

—人总要学会自信而理性地去冒险 112

见效太慢，要不要干下去？

—成于坚忍，毁于急躁 117

我为什么总是没有好机会？

—不要轻视看起来普通的机会 123

我是不是待错了地方？

—不要有怀才不遇的郁闷，你只是被放错了地方 128

我怎么总是这么倒霉？

—在低谷的人，无论朝哪个方向走，都只会走得更高 131

FOUR 放下对“认同”的追求，以平常心爱自己

《你所烦恼的事，九成都不会发生》

万一搞砸了，多丢脸啊！

—为了面子坚持错误是最没有面子的事情 140

他是不是瞧不起我？

—不要怕，定定心，我们已在更好的路上了 148

讲钱，别人会不会说我俗？

—金钱不是万恶之源，贪婪才是 158

我是不是应该像他那样？

—本色演好了，别人才没法代替 170

因质疑和批评而纠结？

—请记住：小人才为伟人的缺点而得意 177

“不”字说不出口？

—“不”固然代表“拒绝”，但也代表“选择” 182

没他的帮助怎么办？

—一味地依赖他人只会导致懦弱 189

不愿意退让？

—“进”不张扬，直奔要害；“退”不委屈，妥善收场 195

害怕独处？

—焰火下的孤独，是每一个梦想必须经过的地方 202

做自己喜欢的，还是做更体面的？

—不忘初心，方得始终 209

《你所烦恼的事，九成都不会发生》

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