

《不纠结过去，不忧心未来》

图书基本信息

书名：《不纠结过去，不忧心未来》

13位ISBN编号：9787504485152

出版时间：2014-8-1

作者：米小璠著

页数：216

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

《不纠结过去，不忧心未来》

内容概要

人生总有得意与失意，就像晴天或阴天，不过是一种自然的常态。一个人的处世态度、生存智慧如何，往往能从中一窥究竟。面对过去的幸，没有失意；面对未来的不确定，也无忧虑，这份从容顺应了世道人心的变化，因此弥足珍贵。

过去或未来，都离现实的生活相去甚远，不如把握好当下，减少不必要的忧虑，多一分轻松自在。须知，“过去”已经成为历史，如果不能放眼当下，就无法过好现在的生活。看看那些纠缠于过去的人，大多没有好心情。而未来的事情尚未发生，何必向他人倾诉自己的不安呢？内心从容的人，永远没有苦痛。

生活中有许多快乐，也有不少烦恼。与其沮丧地面对不圆满的人生，不如从容应对各种喜乐。尤其是想到过去的幸，面对未来的担忧，不妨保持一份淡然的心态，努力向生活微笑。从容是一种姿态，懂得从容的人会少一点顾虑，多一点希望；少一句牢骚，多一点勇气；少一点憎恶，多一分热爱。人生是一个大舞台，没有人永远在台上，也没有人永远在台下，任何人都有上场的机会，也有退场的时刻。因此，按照时序把握好生命中的每一刻，是最明智的选择。比如，当你享受名利的时候，成为众人羡慕的对象，这时候需要扮演好自己的角色，尽自己的责任；而当人生不如意的时候，就要过好凡人的生活，不必为失去什么感叹，从容应对人生际遇的转换。

《不纠结过去，不忧心未来》

书籍目录

第一辑 诉说未来是骗别人，沉湎过去是骗自己

1. 试问谁的青春不迷茫
2. 始终秉持人生的那份从容
3. 学会主宰自己的意志
4. 不为过去苦了现在的生活
5. 和解，让你静享天赐安眠
6. 事情不是你想象的那样
7. 有些无奈并不能影响人生的精彩

第二辑 自在快乐的人，都是记性不好的人

1. 不要为打翻的牛奶哭泣
2. 人要有一颗豁达心
3. 学会放弃，做好当下
4. 把怨恨留在身后
5. 别太在意生活中的苦难
6. 人生中没有第二次选择
7. 快乐总是与洒脱相伴
8. 不求完美，有得有失才是人生
9. 失败了，对自己说没关系

第三辑 没有命中注定的不幸，只有死不放手的执着

1. 生命中学会放手
2. 抓得越紧，失去的越多
3. 不要害怕挫折
4. 常说“不要紧”，看开得与失
5. 没有挫折你就不能长大
6. 乌云过后的阳光更灿烂
7. 伸开手掌，你会拥有更多
8. 放弃该放弃的，才是最佳选择
9. 能拿得起，也要能放得下
10. 努力做好真正的自己

第四辑 最大的遗憾不是失去，而是没有把握好当下

1. 当下的一切是最真实的
2. 珍视陪你在身边的人
3. 珍惜眼前的幸福
4. 感谢现在拥有的幸福
5. 努力把眼下的事情做好
6. 珍惜生命的每一刻
7. 选择现在，做最好的自己
8. 学会在等待中体验幸福
9. 谁是你生命中最重要的人
10. 把每一天都当做生命的最后一天来

第五辑 不是生活太艰难，是你脚步不从容

1. 厄运是幸运的奠基石
2. 再困难也要淡然面对
3. 再困难也要乐观
4. 不必过于苛求自己
5. 人生没有过不去的坎
6. 放弃根本不属于自己的东西

《不纠结过去，不忧心未来》

7. 人要学会释怀
 8. 把困难当做阶梯
 9. 任何挫折打击都不放在心上
 10. 快乐人生需要一颗淡定心
- 第六辑 强大的人不是有多坚强，而是敢于向前走

1. 强大的内心是一切力量之源
2. 相信自己不是无用之人
3. 不要因小事垂头丧气
4. 让担忧“到此为止”
5. 在信念引领下大胆行动
6. 把眼下的事做好最重要
7. 向前看才会有转机
8. 低头前进又有何妨
9. 敢于承受一切灾难
10. 主动出击才能活得更好

第七辑 一个人要有把生活过淡的本事

1. 成长比成功更在重要
2. 看淡名利让生活更从容
3. 坦然接受眼前的一切
4. 看淡一切才会减少痛苦
5. 别做虚荣心的傀儡
7. 不因鸡毛蒜皮的小事去计较
8. 身心疲惫的时候学会放松
9. 平平淡淡才是人生的佳境

第八辑 感谢你所拥有的，庆幸你所没有的

1. 心存感激是一种人性光辉
2. 境遇再悲惨也不抱怨生活
3. 尝试一下换位思考
4. 不忘父母养育之恩
5. 放弃小事，才能留住快乐
6. 以德报怨，路越走越宽
7. 为你的仇人祈祷
8. 患得患失的人不得安宁
9. 心怀不满的人最可悲
10. 心情不好时寻找感谢的理由

第九辑 想得开，是天堂；想不开，是地狱

1. 烦恼皆因“想不开”
2. 一切苦乐，都是心在作怪
3. 掉个头就能看到希望
4. 别为未来的事情担忧
5. 与其愤怒，不如自嘲
6. 不因外物而患得患失
7. 打开心灵的枷锁
8. 世上只有不肯快乐的心
9. 错过，才会遇到
10. 绝望时，希望也在等你

第十辑 幸福，就是以自己喜欢的方式过一生

1. 做自己喜欢做的事
2. 有梦就有希望

《不纠结过去，不忧心未来》

3. 记住爱，忘却恨
4. 宽容的种子能长成大树
5. 善良是最大的美德
6. 轻松地过，快乐地活
7. 弱水三千，只取一瓢
8. 最适合自己的才是最美的
9. 平凡中自有一份伟大
10. 好好活着就是幸福

《不纠结过去，不忧心未来》

精彩短评

- 1、心灵鸡汤看看就好，至于该如何过活，自己心中一定要有自己的思量。这样才是你，这样你才会看起来比较开心。
- 2、帮我度过心理最灰暗的日子

《不纠结过去，不忧心未来》

精彩书评

1、这是一本“心灵鸡汤”，是关于如何更好的生活的书（以活着为基础），是物质与精神的结合。为什么加上“ ”这个，在我认为里面的内容是真实的（有人做到了众多人只能在梦里想的事情）。作者虽然在书中列举了许许多多的例子（那些都是很出名的人），我们都知道他们无疑是成功的，但总觉得他们是“奇迹”里的人物，我们不该和他们比较的。是违和感，我想是这种感觉。当然上述的观点是我的假想，我是这样认为的，除了时时刻刻都在提醒着不要“对过去念念不忘，对未来忧心忡忡”的主题思想外还是挺好的，对于现在还处于迷茫状态的童鞋。（这里会教你一种心态）其次，我也很佩服作者，肚子里墨水太多太多，是从序言中出现的和尚，还是之后的哲学家叔本华，或是女作家托尼·莫里森，又或是作家考琳·麦卡洛……还有那些知道不知道的小故事。想要增加阅读知识的小伙伴们可以看一看。然后来说一说一开始我的假想，看书不难发现，所有的小故事里的人物都是太过于成功出名的人物，他们用其经历所传道的经验可谓是真理。这给予书的是一种助力，所以有人想摆脱现下某一种的困境，这就是一种途径。因为他们和我们是一样的，从最开始都是人，“神”是后来我们冠上去的一种“距离感”。来试以区分平凡与卓越。与此同时我还有一个疑问，有一种人是与这个世界都有敌意的，作者并没有给予像这类人或是我假想中的这一类人一种更好的建议。我认为现下这类人其实还挺多的，我自己就算是半个。我看的有些粗略，一来是我对内容感兴趣的不多，二来这书是在从“当当读书”里借阅的。所以这些观点也只是一己之谈，或者说是片面之词。不过我也挺认同书中的一些观点的，比如感恩，比如活着就是幸福，比如以自己喜欢的方式过一生就是幸福。不过呢，心灵鸡汤看看就好，至于该如何过活，自己心中一定要有自己的思量。这样才是你，这样你才会看起来比较开心。为什么是“看起来”这三个字，而不是“一定要”呢？那是因为我也不知道答案，我也还没有找寻到那条一定会开心幸福的公式。我总是觉得开心也好，幸福也罢，都不是偶然得来的。就像我们常说的：“人活着一定要知足。”怎么说呢，这句话我总是在事过境迁之后或是有所计较的时候才察觉，然后对自己说：“哇撒，好知足。”有这种悟之前或多或少的的是在抱怨，是在比较。倒是心也挺大的，容易满足的很。就拿过年放假来说吧，我们放五天，一哥们儿过年不回家，所以也就知足了。我们都只是凡人，不是神明。太完美的人生不切实际，还是在保证自己还是自己的前提下，活的更好吧。

《不纠结过去，不忧心未来》

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