

别让人生，输给了心情



[别让人生，输给了心情 下载链接1](#)

著者:丁浩

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787115371423

人生，说到底活的就是心情！心情好了，世界才宽阔，阳光才明媚，人生才光明；心情不好，福气走了，平静没了，快乐不见了。一言蔽之，心情不是人生的全部，却左右了全部的人生！《别让人生，输给了心情》从生活中那些左右我们心情的种种人、事、场景出发，告诉读者：我们为什么会被影响，我们的心情是如何变糟的，又是如何变好的，以及心情对我们身心乃至人生的影响。无论外界如何变化，只愿你：活出好心情，人

生更精彩！

作者介绍:

丁浩，编剧，自由撰稿人。言情小说《你好，失恋》获得榕树下第六届原创文学大赛全国前五强。曾创作大型抗战剧《生死连》，都市言情剧《不是冤家不恋爱》。在杂志与报纸发表过百余篇文章。文风淡雅、疏离，有抚慰心灵的力量，被称为新一代的励志讲师。

目录: 第1章 不乱于心，不困于情
世界是一面镜子，映照出你的心
内心强大，无所畏惧
心里播种什么，就会收获什么
心无挂碍，无拘无束
心之艰难，是跟自我做斗争
尽心，得之我幸；禁心，失之我命
心性的圆熟，是自如的平衡快乐与简化生活
累了，让心在时光的背上打个盹
每天给心来一次晚自修
清静的心里，烈焰变成了碧湖
最强壮的肌肉是你似水的心
谁为心情挡子弹
第2章 不伤害，不怅惘
大道理人人通晓，小情绪却难以自束
所有的锋芒，都将未完待续
原谅他人，放生自己
忍不易，却事后阳光明媚
方便是一种高贵的礼物，送给别人恩惠自己
素颜的心待真情，化妆的心见世情
换位考量，无情中亦有善良
善良和诚意相待，方能推己及人
心与心之间，珍贵的是照亮对方的一瞬间
冲动时，身后站着一个谄笑的魔鬼
何必将失意的烟圈，传递给身边人
脾气来了，福气走了
第3章 不以物喜，不以己悲
奋斗了，珍惜了，问心无愧
阳光尚远，但必有阳光
没有值得羡慕的幸福，人人都有被迫接受的冰冷
如果格外累，那是因为在走上坡路
破财如感冒，何须太在意
无常是最好的发生
你要相信，总有一天可以靠近幸福
好的结果，需要最后一股劲儿
安慰捉襟见肘，理应冷暖自知
假如你欺骗了生活
你既有所求，便需用天真来换
许愿好过抱怨
第4章 不固执，不计较
现实以痛吻我，我报之以笑
痛苦，只因你觉得世界欠你太多
不是每句“对不起”，都能换来“没关系”

有时，等待是最积极的进攻
心甘情愿的事，就会很简单
对比，欲壑会膨胀；攀比，心态终失衡
他人事，尽心尽力；自己事，一路随缘
伪装终止了，笑容就恬静了
“得不到”是“得到”的必然序幕
在最痛的时光里，目睹最好的自己
那些让你哭的记忆，后来你会笑着说出来
行至水穷处，坐看云起时
第5章 不念过去，不畏未来
未来，心静自然“良”
快乐，就是接受、宽仁、不奢望、有念想
生活给你的，一定是所能承受的
有一种念旧，叫作只要你过得比我好
人人都经历过岁月扎刺和寒雨洗礼
未知的日子里为你开出一朵花
不要预支未来的烦恼
你受的苦终将照亮你的路
哭是修炼，哭过之后的领悟是成长
时间是疗伤的大师，但不是扫除错误的高手
自省有时，慈悲时时
爱过的丰满了感情，失去的构成了人生
第6章 不气馁，不牵强
树的疤痕，是它最坚强的地方
这一切没有你想象得那么糟
郁闷是活着的常态
可以接受死亡，但不能接受逃亡
麻木是人生的骨灰盒
不在想望中妄想
不要让自信名落孙山
等你足够强大，命运会给你最好的报答
找一份六十分的工作，寻一个五十分的对象
经验无好坏，那是心在做实践
有一种丑态，叫颓废
给勇气一个支点，你能撬起整个人生
第7章 不务空名，不愧此生
等到老去才明白，过程真的比结果更实在
真正的成熟，无关年岁
不务虚名，安守本心
真正的自由是心性与经济的独立
每一个今天，都是余下生命的第一天
开始，幸福很简单；末了，简单很幸福
苦是生活，苦中作乐才是人生
每个人都要寻觅自己的生活之道
高贵的聪明，包含诚恳、稚拙与憨厚
后来才明白，是孤独拯救了人生
不是人人都有资格说“平平淡淡才是真”
最后我们与平静握手言和，相守到老
第8章 不担虑，不后悔
你若刚强，世界避让
揪着自己的发丝，把自己从泥土中拨出来
不要担心活在剃刀边缘
阳光的人，冰块都会给他送温暖
噩梦长不过天明

不用怕，走着走着便逢晴空万里
高空中走高索的人，惊险而姿势优美
无折磨，不快乐；无坎坷，不生活
性情温和的人，生活如绸缎般光滑
可以后悔一时，不要后悔一世
城市的每一个深夜，都有人在哭
人生太短，因为激情无法燃烧殆尽
．．．．．[\(收起\)](#)

[别让人生，输给了心情_下载链接1](#)

标签

别让人生输给了心情

境界

自我管理

灵修/励志/情商

随笔

方法论

情商

评论

人生，说到底活的就是心情

写的还行，故事不太深刻，但是道理通俗易懂。后半部分重复的话语多

正能量～

可以

很励志的一本书，看过后会有一些启示

很不错

[别让人生，输给了心情_下载链接1](#)

书评

[别让人生，输给了心情_下载链接1](#)