

# 换个角度，换份心情



[换个角度，换份心情 下载链接1](#)

著者:张瑞

出版者:广东旅游出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787557001711

从本书之中，换一种角度，你会找到自己努力的方向，从而停止迷茫；从本书之中，换一种心情，你会找到前进的力量，从而迎接挑战！

## 作者介绍:

张瑞，自由作家，生于八十年代，是一个典型的八零后。已出版作品十余部，作品语言优美、故事动人、风格多变。代表作有《你可以掌控你的时间和生活》《用心做人，用脑做事》《八分饱的人生智慧》《二十几岁女人别留遗憾》等，作品多次登上全国各地畅销书排行榜。

### 目录: 01第一章面对现实，你需要觉醒

你是不是从小就听到这些准则——“一分耕耘，一分收获”、“成功需要99%的汗水加上1%的灵感”、“好人一定有好报”……那时你一定非常相信。然而，当你挥洒青春、满怀激情践行这些准则时，你可能突然发现，不管你如何努力、如何计划、如何真诚地对待别人，不可改变的事实是：人生无常。我们无法掌控自己的命运，所以，我们一定要清醒地知道人生的真相，并努力去适应它。

这个世界本来就不公平

遭遇委屈是不可避免的

我们每个人都可能失意

人生的舞台无法退出

美好的事物都是短暂的

平平淡淡最长久

### 02第二章跌倒使我们学会了走路

没有一帆风顺的人生之路，即使身为王公贵族，也会有跌跤的可能，这便是成长的代价。成长的过程好比在沙滩上行走，一排排歪歪扭扭的脚印，记录着成长的足迹，只有经受了挫折，我们的双腿才会更加有力，人生的步伐才能更加坚实。

每个人都会经历跌倒的过程

走上坡路与走下坡路，你怎么选择

我们输给的对手往往是我们自己

困难大多都是“纸老虎”

要懂得灵活变通

饿死的好马，不再是好马

### 03第三章慢慢学会接受，从容淡定

荷兰的阿姆斯特丹有一座十五世纪的教堂遗迹，里面刻有一段话：“事必如此，别无选择。”这句话可谓是一语道破天机，当我们面对无法更改的现实时，接纳则是最好的选择。接受事实是克服不幸的第一步，即使我们拒绝接受命运的安排，也无法改变事实分毫，我们唯一能改变的只有自己。

要学着接纳自己的生活

失去的莫再耿耿于怀

事实已定，但可以改变态度

对一个聪明人来说，太阳每天都是新的

爱情之外，还有人生

低头，也是一种智慧

### 04第四章懂得“取舍”之道

苦苦地挽留夕阳的，是傻子；久久地感伤春光的，是蠢人。青春时有重新再来的资本，有些事不是你想扛就扛得住的，扛得越久，越让你喘不过气来。就像手中的沙粒，你攥得越紧失去得越多。所以，学会取舍，别再与自己较劲，懂得与生活握手言和，这样我们才能轻松上路，愉快地赶往生活的下一站。

与其一直可惜，不如断然放弃

想拥有一切的人，最终将一无所有

如果不舍，怎能得到

换地打井，也是一种方法

剖析自己，放下自己的面子

放下是最彻底的解脱

### 05第五章放宽胸怀，不纠结

放宽胸怀是让生活宁静、生命祥和的一种需要和方式。生活给予了我们很多东西，包括好的和不好的。生活在社会中的我们必须要有所包容，要承受得住我们必经的一切，这样人生自会有一份难得的优雅与从容。

非原则的小事不必纠结

不在意，不争之爭，无为之为

太过算计，你会活得很辛苦

简单一点，快乐一点

原谅别人就是成全自己

放下偏见，开拓视野

06第六章抬起头，让自己自信起来

自信的人，不会自卑，不会贬低自己，也不会把自己交给别人去评判，不会逃避现实，不做生活的弱者，他们会主动出击，迎接挑战，演绎精彩人生。

自信的人，不会跟自己过不去，只会鼓励自己。他们会既承担责任，又缓解压力，他们会在生活的道路上游刃有余，笑看输赢得失。

拥有自信才有未来可言

认定目标永不放弃

自信的人是天生的赢家

拥有自信方能成就事业

自信的人一定会成功

07第七章别迷失在错误的追求里

这个社会，金钱、名誉、地位常常被作为衡量一个人成功与否的标准，为了得到它们，人们会经历很多痛苦，甚至走上犯罪道路。事实上，能使一个人满足的东西可以很多，也可以很少。人生短暂，转瞬来去，就像是偶然登台、仓促下台的匆匆过客。既然如此，活着就要珍惜人生，别让自己迷失在错误的追求里。

正确认识金钱的作用

财富过多会让人失去平静

培养自己抵御诱惑的能力

求名要记着把握尺度

心态平和，才能笑看人生

欲望不同，满足不同

生命最重要的一颗心脏

08第八章即使失败，也要坚强

人们都说要学会坚强，可坚强到底是什么呢？坚强是一株小草在风雨的洗礼下毅然地挺着；坚强是被伤害之后依旧坚持自我的主张，继续前行；坚强是即使失败，仍然像不倒翁一样，永远坚定地站着。怀抱坚强，历练坚强的个性吧！

在挫折面前不要低头

敢于向命运说“不”

坚强如水，柔韧无敌

坚强的人会笑对人生

面对挫折，保持平和的心态

经历挫折的打磨，才有夺目的光芒

拥有勇气面对一切

乐观的人才会坚强

风雨之中，一笑而过

愈挫愈勇，光荣绽放

09第九章实力重要，心态更重要

人生可以经历痛苦，但不可以永远沉浸在痛苦之中。没有人可以帮助我们获得快乐，自己才是快乐的源头。其实，很多时候人生的痛苦都是自找的，都是因为没有学会如何正确看待。生活是什么味道，关键在自己怎么调。换个角度看世界吧，这样你便可以更坦然、更欢喜、更有力量。

是哭是笑，在于你如何看待它

生活的味道在于自己怎么调

换个角度，换个心情

攀比的幸福毫无意义

正确面对我们身上的压力  
沉湎过去和忧虑未来都徒劳无益  
烦恼大多是由自己造成的  
10第十章顺其自然，不必顾虑重重  
思前想后、顾虑重重，那是暮年之兆，人生就该高兴笑就笑一下，要哭就哭一场，何必想太多？诗人惠特曼这样说：“让我们学着像树木一样顺其自然，面对黑夜、风暴、饥饿、意外等挫折。”这不是逆来顺受，也不是不思进取，这是应对苦难人生的一种智慧，一种让心灵得到放松的智慧。

谁也不知道我们下一刻的样子  
回首过去，迎接将来  
奋斗在当下，做有意义的事  
放松自己，让心情变得愉快  
做完就不要再去想  
· · · · · (收起)

[换个角度，换份心情](#) [下载链接1](#)

## 标签

，通俗

书，书籍，成功，励志

## 评论

[换个角度，换份心情](#) [下载链接1](#)

## 书评

这本书是由一个个大大小小的故事和道理组成的，里边蛮多是我看过的，运用起来却不是那么容易，里面有句话说：苦苦挽留夕阳的，是傻子；久久感伤春光的，是蠢人。青春时有重新再来的资本，有些事不是你想扛就扛得住的，扛得越久，越让你喘不过气来。就像手中的沙粒，你攥...

-----

翻开本书，换一种方式，你会找到自己努力的方向，从而停止迷茫；  
翻开本书，换一份心情，你会找到前进的力量，从而迎接挑战！  
现实并不残酷，只是我们太在意得失；生活并非烦琐，只是我们太关心对错。  
乔布斯、比尔·盖茨都推崇的生活方式，世界五百强企业家联袂推荐：与其...

-----

翻开本书，换一种方式，你会找到自己努力的方向，从而停止迷茫；  
翻开本书，换一份心情，你会找到前进的力量，从而迎接挑战！  
现实并不残酷，只是我们太在意得失；生活并非烦琐，只是我们太关心对错。

[换个角度，换份心情](#) [下载链接1](#)