

将来的你，一定会感谢现在战胜烦恼的自己



[将来的你，一定会感谢现在战胜烦恼的自己 下载链接1](#)

著者:墨陌

出版者:鹭江

出版时间:2016-1

装帧:平装

isbn:9787545909838

这是一本心灵励志类书籍，告诉人们去除烦恼的方式方法。读者可以将本书当做可以排除忧愁的垃圾箱，它可以耐心聆听众人心声，吸纳来自不同地区、不同人的忧伤与烦恼。任何人内心只要有烦恼，都可以向其倾诉，并能得到解答。不可否认的是，现实中的人或多或少都有烦恼，一些人在烦恼面前往往束手无策，心灵也被烦恼“冻结”，长此以往，只能让烦恼症状越来越严重。其实，完全可以像丢垃圾那样将烦恼丢进垃圾箱，让其被吞噬，直至离开自己。

作者介绍:

墨陌

徜徉文字世界多年，喜阅读，喜音乐。即爱诗词的婉转唯美，又爱名句的醒人深思。曾受邀担任多本书籍主编、策划人，近年来曾发表零碎短文若干篇，多以生活感悟，岁月沉淀为题，书写乱世浮华，尘埃人生。

目录: 不要让将来的你，讨厌被烦恼占据的自己

第一章 谁制造了烦恼“病毒”？

第一节 不忍让

第二节 不豁达

第三节 不分享

第四节 不宽容

第五节 不谅解

第六节 不变通

第二章 欲望需要底线，该刹车时就要刹车

第一节 舍弃名利

第二节 贪婪无止境

第三节 断绝贪嗔痴念

第四节 金子与房子不能兼得

第五节 随缘不苛求

第六节 控制欲望

第七节 自诩聪明，往往适得其反

第八节 知足才能获得解脱

第九节 打败你的只有私心

第三章 路不止一条，错过了下个路口见

第一节 量力而为

第二节 成功没有捷径

第三节 让自己绽放光芒

第四节 鼓足勇气，再接再厉

第五节 直视现状

第六节 不收敛只会心生烦恼

第七节 别让自己自食其果

第八节 失利不会长久

第九节 屈膝是为了发力

第十节 依靠别人解除烦恼

第十一节 苦中作乐

第十二节 别烦恼，幸福在你身边

第四章 别为打翻的牛奶伤心

第一节 大不了从头再来

第二节 幸福来自享有

第三节 放弃有时也是一种智慧

第四节 让思维自由飞翔

第五节 改变内在心境

第六节 要得越多，失去就越多

第七节 苦痛只是暂时的

第八节 不纠结别人的看法

第九节 焦虑只会让烦恼加倍

第十节 宽容是最大的解忧药

第十一节 用逆向思维解除烦恼

第五章 别为虚无飘渺的幻想伤神

第一节 放弃是对自己的负责

第二节 不要好高骛远

第三节 自恋要不得

第四节 不要执迷的爱

第五节 自恃过高，必遭烦恼
第六节 臆测猜想，要不得
第七节 浇灭急躁的情绪
第八节 杜绝安逸
第九节 不遇忧患，必遭烦恼
第十节 浮躁绝对要舍弃
第十一节 别烦恼，是金子总会发光
第六章 你的失败，虽败犹容
第一节 心态决定一切
第二节 让自己做梦
第三节 不放弃希望
第四节 莫苛求完美
第五节 事情没那么糟糕
第六节 挫折只是暂时的
第七节 吃亏是最大的智慧
第八节 心态是最好的无忧草
第九节 苦难有时也是幸福
第七章 最大的敌人是自己
第一节 越在乎越失去
第二节 敢于担当
第三节 聪明自误
第四节 不犹豫，不纠结
第五节 锁住贪欲
第六节 人生没有捷径
第七节 抱怨不可取
第八节 莫让钱财吞了良知
第九节 学会适可而止
第十节 徒增烦恼的是不够自信
第十一节 虚无的羡慕只会自寻烦恼
第八章 给予总比自私好
第一节 给予是收获
第二节 诚信是伟大的力量
第三节 为别人开一扇窗
第四节 分享的乐趣
第五节 付出是一种得到
第六节 舍弃也是另外一种得到
第七节 利人损己
第八节 付出并不吃亏
第九节 为别人着想
第十节 分享就是得到
• • • • • (收起)

[将来的你，一定会感谢现在战胜烦恼的自己 下载链接1](#)

标签

鹭江

评论

[将来的你，一定会感谢现在战胜烦恼的自己_下载链接1](#)

书评

[将来的你，一定会感谢现在战胜烦恼的自己_下载链接1](#)