

<<快乐在满足中求，烦恼从多欲中来>>

图书基本信息

书名：<<快乐在满足中求，烦恼从多欲中来>>

13位ISBN编号：9787504472588

10位ISBN编号：7504472581

出版时间：2011-6

出版时间：中国商业出版社

作者：文齐

页数：290

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：<http://www.tushu007.com>

<<快乐在满足中求，烦恼从多欲中来>>

前言

快乐是张曲谱，是段旋律，你先要找封它，然后填上你自己的歌词。

快乐还是只小鸟，如果你抓到它，藏在掌心，它将不会歌唱；如果你摊开手掌，它就会展翅而去，随风留下一串银铃般的歌声。

如果你活得坦然、放松，有一双善意的眼睛，快乐的小鸟还会回到你的手掌上，细细的脚爪勾在你的掌心，这一次它将尽心尽力地为你而唱。

快乐是一种心情，只有心性坦然，不去过多地计较生活中的得失，心胸才能如大海般宽广，心情才能如蓝天般明净。

在人生的道路上，每个人都在不断地累积着令自己烦恼的东西，包括名誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康、知识、事业等等，也包括烦恼、郁闷、挫折、沮丧、压力等等。

这些东西压得人们喘不过气来，使人们失去了原本应该享受的乐趣。

很多时候是我们小肚鸡肠，斤斤计较那些虚无的名利，而把所有的责任推卸到别人的身上。

我们为什么不想想，如果我们足够优秀，别人还会对我们冷眼相待吗？

一个人的心情是否舒畅，直接关系到这个人的工作、学习、生活和健康状况。

好心情能使人精力充沛、思维活跃，工作效率提高数倍，从而更出色地完成自己的各项工作任务。

一个人心情好时，会显得心胸开阔，能和谐地处理好与他人的关系。

好心情会令人愈显豁达、宽容、大度，更易理解他人；好心情能帮人战胜疲劳，增强免疫力，使身体早日痊愈；好心情还能减缓人体细胞的新陈代谢速度，延缓人体衰老，让人永葆青春活力，从而愈显年轻，更加健康、长寿。

相反，一个人在心情不好的时候，说话办事容易冲动，容易走极端，从而说出一些不理智的话和做出一些不理智的事情。

一个人心情不好时，大脑思维会受到抑制，因而什么事都无法做，什么事情都做不好，做什么事情都不如意，工作效率也大大降低，其后果是既伤人又害己。

一个人在心情很坏的时候，心中还可能平添怨气和仇恨，故而殃及周围的无辜者。

一个人如果长期郁闷、孤僻、暴躁，心情不好，还会引发身体的一系列疾病…… 为了能让你更好地工作、学习、生活，也为了你的身心健康，请停止一切无谓的争斗，放下心中一切的不快。

将一切都想开点、看开点，自然内心也就释然了，同时快乐的心情也就跟着来了……

<<快乐在满足中求，烦恼从多欲中来>>

内容概要

一个快乐的人，不是因为他拥有的多，而是他计较的少。

烦恼在我们的生活中似乎从未消失过，然而，我们应该想想。

就算我们暂时没有任何解决问题的办法，那么烦恼就能解决问题了吗？不！烦恼只能使事情变得更加糟糕。

如果我们都选择快乐，那烦恼就自然没有了。

因此我们更需要做的是解除自己的烦恼，为生活增加更多美好的、快乐的时光。

<<快乐在满足中求，烦恼从多欲中来>>

书籍目录

壹 吃亏是福，不要斤斤计较
本体会不到的。

做人不要斤斤计较
亏，要吃在明处
把吃亏当福
不妨吃点“眼前亏”
退一步，进百步
放长线，钓大鱼
“巧诈”不如“拙诚”

贰 糊涂多一点，烦恼少一点
给自己一份轻松，生活就变得可爱多了。

活在当下没烦恼
人生不要太圆满
解开心“结”，不要跟自己过不去
正视缺点和错误
一分糊涂，一分超脱
再苦也要开怀一笑
培养自己的“糊涂”意识
“糊涂”有利于身心健康
保持一种“清心”的状态
叁 解开心“结”。

快乐自己
快乐是一剂良药
生活是快乐的源泉
保持一份好心情
战胜自己，走出自卑的阴影
不要让欲望毁掉你的快乐
让快乐成为一种习惯
烦恼完全是自找的
转个弯，会看到更好的风景
肆 海纳百川，宽容豁达
伍 以“合”为贵，一团和气暖人心
陆 忍一时风平浪静
柒 与人方便，自己方便
捌 适可而止，多给人留点面子
玖 拿得起，放得下

<<快乐在满足中求，烦恼从多欲中来>>

章节摘录

版权页：壹 吃亏是福，不要斤斤计较做人不要斤斤计较俗话说，人非圣贤，孰能无过。

每个人都难免会有过失，因此每个人都有需要别人原谅的时候。

有的人遇到一点委屈或很小的得失便耿耿于怀、斤斤计较，听到与自己相左的意见或碰到比自己强的人就受不了。

在日常生活中我们经常会遇到这样的人，也有过误解他人和被人误解的经历。

大部分人一旦身陷争斗的漩涡，便不由自主地焦躁起来，有时为了自己的利益，甚至是为了面子，也要强词夺理，一争高下。

一旦自己得了。

“理”，便决不饶人，非逼得对方鸣金收兵或自认倒霉不可。

然而这次“得理不饶人”虽然让你吹着胜利的号角，却也成了下次争斗的前奏。

因为这对“战败”的一方也是一种面子和利益之争，他当然要伺机“讨”还。

在这种时候，我们即使自己有理，也应让别人三分。

其实，有些时候给他人让出了台阶，也是为自己攒下了人情，留下一条后路。

宽以待人，要有主动“让道”精神，宽容他人。

在与他人交往中，常常会因为个性、脾气、爱好、要求的不统一，价值观念的差异，而产生矛盾或冲突。

此时我们应记住一位哲人的话：“航行中有一条公认的规则，即操纵灵敏的船应该给不太灵敏的船让道。

我认为，这在人与人的关系中也是应遵循的一条规律。

”

<<快乐在满足中求，烦恼从多欲中来>>

编辑推荐

《快乐在满足中求·烦恼从多欲中来》：打开心结，寻找快乐与幸福的金钥匙，让烦恼像尘埃一样被风刮走，让快乐像砂砾一样在我们心中积淀，上我们轻轻卸下沉重的行囊，轻松地赶路，给自己的人生多添一份快乐吧！

一个心中充满无限欲望的人，失去的不仅仅是快乐，还有很多更珍贵的东西。
看开一些，少些欲望，也就少些烦恼，多些满足与快乐。

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:<http://www.tushu007.com>