

<<人生三修>>

图书基本信息

书名：<<人生三修>>

13位ISBN编号：9787511329530

10位ISBN编号：7511329535

出版时间：2012-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：文捷

页数：342

字数：361000

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>

## &lt;&lt;人生三修&gt;&gt;

## 前言

大凡惬意、和谐、快乐和幸福的人生，都需要达到三项修炼：看得透想得开，拿得起放得下，立得正行得稳。

睿智的人，看得透，故不争；豁达的人，想得开，故不斗。

生活中，多数人之所以会被烦恼、痛苦、焦虑、迷茫、彷徨、无助和失落所缠绕，就在于看不透，也想不开。

人在看不透的时候，其心灵之门是封闭的，什么都看不明白。

那么，快乐和幸福自然就难以靠近。

命运不会亏欠谁，只要看透生命真谛，看透人生真理，看透婚姻本质，看透与人相处，看透成功奋斗，谁的头顶都有一方蓝天，谁的心中都有一片花海。

唯有看得透的人，才能想得开，才不会因生活中的小事而生气，才不会斤斤计较，才不会为过多的选择而纠结，也不会抱怨生活的不如意。

人在想得开的时候，其心灵之门便是敞开的，什么都能看得清楚，人生的是是非非便能解开。

那么，你就会被快乐和幸福所拥抱。

一个人在看得透、想得开的时候，目光会盯着光明的前方，生命则处于一种开放和旺盛的状态。

能看淡生活中的一切时，生命则处于一种“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”的和谐状态。

自信的人，拿得起，故不误；明理的人，放得下，故不痴。

人生是由一个个选择组成的，每一个选择都关系着人生的走向。

生活中，很多人之所以会心累，是因为拿不起，放不下。

其实，人生最大的挑战是拿得起，生命最大的安慰是放得下。

拿起该拿起的是强者的执著，它能让人生不留遗憾；放弃该放弃的是智者的潇洒。

如果在生活中，你能处处拿捏好“拿得起，放得下”的尺度，那么，你就会在面对人生困惑、面对诸多复杂问题的时候作出正确的选择，使你的人生增添诸多的快乐与幸福。

立得正的人，能心安，故不累；行得稳的人，能深远，故不折。

人生最大的福气，莫过于心安。

而只有立得正的人，才能品尝到这种幸福的滋味。

同时，也只有立得正的人，才能顶得住压力，排得除阻力，抗得住诱惑，确保行得稳，才能使自己的人生达到一个更为高远的境界，生命也才能够获得永久的惬意。

《人生三修：看得透想得开·拿得起放得下·立得正行得稳》从现实生活的实际出发，以睿智的富有哲理的观点和看法，教人看透人生真谛、生活真理，想得开生活中的种种不如意，能选择，懂放弃。

教人明白唯有立得正，行得稳，才能获得真正安定幸福的生活。

同时，本书还结合一些富有哲理的小故事，融入作者独到的人生感悟，帮助读者找到自身问题的所在，帮助他调整心态，调整看问题的角度，最终摆脱烦恼和痛苦的困惑，活出属于自己的幸福和快乐。

希望本书能让生活在忙碌、烦躁的生活中的你，得到一丝清凉，让你的生活不再充满忧虑，让你的人生焕发光辉，成为一个快乐、幸福的人！

## <<人生三修>>

### 内容概要

大凡惬意、和谐、快乐和幸福的人生，都需要达到三项修炼：看得透想得开，拿得起放得下，立得正行得稳。

《人生三修：看得透想得开·拿得起放得下·立得正行得稳》从现实生活的实际出发，以睿智的富有哲理的观点和看法，教人看透人生真谛、生活真理，想得开生活中的种种不如意，能选择，懂放弃。

教人明白唯有

立得正，行得稳，才能获得真正安定幸福的生活。

同时，本书还结合一些富有哲理的小故事，融入作者独到的人生感悟，帮助读者找到自身问题的所在，帮助他调整心态，调整看问题的角度，最终摆脱烦恼和痛苦的困惑，活出属于自己的幸福和快乐。

希望《人生三修：看得透想得开·拿得起放得下·立得正行得稳》能让生活在忙碌、烦躁的生活中的你，得到一丝清凉，让你的生活不再充满

忧虑，让你的人生焕发光辉，成为一个快乐、幸福的人！

本书由文捷编著。

## &lt;&lt;人生三修&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 看得透想得开：看得透者明智，想得开者快乐

## 第一章 看透人生真谛——人生是为心得修行而设立的旅途

- 1.人生的价值不在于长短，而在于内容
- 2.若无妄念，生命便无长短之分
- 3.生命真正需要什么
- 4.活着本身就是一种莫大的福气
- 5.唯有善待内心，才是好好地善待自己
- 6.生命的意义，在于过程，而不在结果
- 7.人生是一条单行线
- 8.有生有死的人生是自然的
- 9.最想得到什么，就会成为什么的“囚徒”
- 10.随心而为，别让生命带着遗憾离开
- 11.人生如“三道茶”：一苦二甜三回味
- 12.先苦后甜，但苦不可过长
- 13.人生不是一桩紧急事故

## 第二章 看透生活真理——平平淡淡是真，简简单单是福

- 1.生活其实是一种愿望
- 2.平淡是真，简单是福
- 3.幸福是过程，不是忙碌一生后所达到的顶点
- 4.“完美”本身就是一种不完美
- 5.生活就是在“缺憾”中体味圆满
- 6.幸福是用来感受的，不是用来比较的
- 7.精彩的人生都是顺其自然的
- 8.别把幸福当皮球一样踢来踢去
- 9.别让贪婪将你送进坟墓
- 10.人只能活一次，别让自己太累

## 第三章 看透爱情婚姻——真爱没那么累，幸福没那么贵

- 1.今生你嫁的人，就是你的有缘人
- 2.该选择“爱我的人”还是“我爱的人”
- 3.爱情是一种体验，婚姻是一种责任
- 4.真爱真的没那么累
- 5.爱，就是相濡以沫的理解和关爱
- 6.婚姻需要达到的三重境界
- 7.贪婪和懒惰是扼杀幸福的罪魁祸首
- 8.遗憾是爱情的至高境界
- 9.感情是勉强不来的
- 10.缘分尽了，请潇洒离开
- 11.相互依赖，才能亲密无间
- 12.选择适合自己的，而不是最好的

## 第四章 看透与人相处——宽容才能融洽，忍让方会和谐

- 1.保管好快乐的钥匙，别把它交给别人
- 2.对他人宽容，为自己种下幸福的种子
- 3.修炼强大内心，不与小人较劲儿
- 4.人情留一线，日后好见面
- 5.宽容是精神财富，还能为你带来物质财富

## &lt;&lt;人生三修&gt;&gt;

6.不要将生命浪费在语言的纠葛中

7.真正的朋友，不会让你劳神费力

8.不要有了面子，苦了日子

第五章 看透成功奋斗——如能掌控心态，便可驾驭成功

1.别把“地狱”当“天堂”

2.无穷的智慧，无尽的财富，都藏在自己心中

3.保持平常心，塑造“瓦伦达心态”

4.欲想成功，先要打开心中的“锁”

5.将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去

6.成功大都是“压”出来的

7.积极超越心中的“冰点”

8.你的对手是激发你前进的最大动力

9.善待苦难和厄运

10.挫折是帮你开掘成功未来的“工具”

第六章 想得开才能不生气——“开”心是福，“关”心是魔

1.只有心“开”了，路才能“开”

2.想得开，才能过得好

3.想得开，和谐一生的秘诀

4.不必让每个人都对你满意

5.敞开心扉，阳光便会洒进来

6.悲与喜，皆由你的心态决定

7.永远不要去羡慕别人的生活

8.有时间去生气，不如努力去争气

9.别让小事耗尽了你的精力

10.背着“仇恨袋”生活，只会苦了自己

第七章 想得开才能不计较——心宽一尺，路宽一丈

1.快乐不是得到的多，而是计较的少

2.问问自己：一年后还会在乎这件事情吗

3.别为小小的委屈难过

4.人言如烟散，何必太计较

5.吃点眼前亏又何妨

6.糊涂一些，人生不必太较真

7.心底无私天地宽

8.心往宽处想，境界两重天

第八章 想得开才能不纠结——追求简约，随遇而安

1.生活就是一连串矛盾的载体

2.你内心的纠结，主要源于现实中的选择太多

3.学会给心灵“松绑”

4.化繁为简，让自己从此不再纠结

5.别让患得患失“断送”了你的未来

6.果断决策是摆脱纠结的良方

7.远离幻想的折磨，马上行动起来

8.随遇而安，最惬意的活法

第九章 想得开才能不浮躁——服从内心，保持冷静

1.请走慢一点，等一等灵魂

2.遇事不慌张急躁，要沉得住气

3.将痛苦与悲伤煮成咖啡，它能让你清醒

## <<人生三修>>

4.得意之时，不要忘形

5.别让“黄金手铐”锁住你

6.见好就收，别让贪婪毁了你

7.心浮气躁是成功的天敌

第十章 想得开才能不抱怨——自信自谦，顺其自然

1.抱怨除了增加你的痛苦，不能解决任何问题

2.无休止的“抱怨”究竟从哪里来

3.别抱怨命运，命运根本不知道你是谁

4.不要抱怨，任何人都没有帮你的义务

5.愚人用嘴巴抱怨，智者改变心态去适应

6.抱怨像苦水，只会越吐越多

7.别让感情在抱怨中腐烂变质

8.懂得及时反省自我，才能远离抱怨

中篇 拿得起放得下：拿起该得到的，放下该舍弃的

第十一章 拿起该得到的，不能握住幸福，不留遗憾

1.把握当下，切莫等待

2.要为自己的人生负起责任

3.学会感恩，抓紧时间孝敬父母

4.别让梦想在等待中搁浅

5.别让爱情荒芜在岁月的长河中

6.趁来得及，请珍惜身边的那个人吧

7.用心过好每一天，就是对生命最好的报答

8.人生的“十个”不要等

第十二章 珍视“当下”，才能把握生命，抛却忧虑

1.生命的真谛在于“当下”

2.珍惜“此刻”，才能把握未来

3.生命无常，把握住“现在”，才能把握住幸福

4.将生命看成每一个“刹那”，烦恼便不再来

5.人生没有草稿纸，无须为未来担忧

6.不要在等待中耗费生命

7.生活不容易，不要总是为难自己

8.“充实”是排遣忧虑的最好良药

第十三章 抓住梦想，才能把握未来，远离迷惘

1.人之所以迷惘，是因为丢了梦想

2.别让任何人偷走你的梦想

3.让每一天都充满希望

4.远离迷惘，就要学着给自己的人生做个规划

5.不要空等“好运”降临，要用切实的行动去改变

6.上帝没有看轻卑微

7.不要轻易颓废，让梦想与生命共存亡

8.每天给生命充一充电

第十四章 肯定自己，方能驱散疑虑，拥抱阳光

1.肯定自己，才能遥望成功

2.没有什么能夺走你的价值

3.老骥伏枥，志在千里

4.缺陷并不等于绝境，它给生命以动力

5.你也是他人眼中的风景

## <<人生三修>>

6. 自珍自爱，生命就有意义
7. 不要因为迎合别人而轻易改变自己的梦想
8. 依靠自己，做人生的强者
9. 学习是改变的最佳途径

### 第十五章 笑对风雨，方能豁达潇洒，坦然一生

1. 给生命画一扇窗
2. 笑看风雨，方能拥有淡然真切的一生
3. 败过、痛过、伤过之后，从头再来
4. 风雨过后，便是阳光普照
5. 苦难过后有坦途，一切都会过去
6. 常常感恩，时时惜福
7. 用微笑去掩埋痛苦
8. 善待此生，愉悦的根基在自己身上

### 第十六章 放下“包袱”，舍弃多余，赢得悠闲人生

1. 放弃多余的“包袱”，才能走得更高远
2. 生命不能负重，勇于舍弃“过往”
3. 别在得与失之间徘徊
4. 别把自己太当回事，地球离了谁都照样转
5. 及时沉淀自己，让心灵纯净如初
6. 及时清空心灵“垃圾”，方能轻松前行
7. 放下“傲气”，才能进步得更快
8. 善待自己：此时不享受，更待何时

### 第十七章 放下自私，心怀感恩，赢得豁达人生

1. 感恩是幸运和快乐的起点
2. 感谢生活，便能充分享受快乐和幸福
3. 感谢那些曾经折磨过你的人
4. 爱，是开不败的美丽
5. 对父母心存感恩
6. 以感恩之心回报世界
7. 怀抱一颗感恩之心，还世界一片精彩
8. 爱别人，就是在爱自己
9. 放下自私，记住别人的善行

### 第十八章 放下过往，学会忘记，成全幸福人生

1. 忘却过往的不幸和伤痛，给自己一个新的开始
2. 忘却过去的失败，才能迎来新的成功
3. 不爱了，就别在阴影中徘徊
4. 相濡以沫，不如相忘于江湖
5. 爱对方，就要勇于对过去释然
6. 得不到你所爱的，就爱你所得到的
7. 牵手是情，放手也是因为爱
8. 能忘怀得失的人最富有

### 第十九章 放下贪婪，知足常乐，赢得快乐人生

1. 放不下时，请和“还未得到”时进行比较
2. 痛苦不是因为拥有的少，而是想要的多
3. 懂得及时舍弃，不要加重生命的负担
4. 要富有，先学会缩减内心的需求
5. 经常对自己说：已经够多了

## <<人生三修>>

6.没有什么不可以放下

7.善待此生，别让过多的忙碌苍白了你的生命

8.要学会“尽人事，听天命”

第二十章 放下固执，懂得交通，赢得惬意人生

1.放下固执，不可一条道走到“黑”

2.与其苛求环境，不如适应环境

3.学会放手，你的幸福需要自己成全

4.莫让心灵的“平衡器”闲置

5.人生无须过分去苛求

6.给彼此一个台阶，才能获得幸福

7.坦然面对失去，保持一颗平常心

下篇 立得正行得稳：立正才能心安，行稳方能致远

第二十一章 立得正才能心安——心安则静，“静”能养心

1.心安是人生最大的福气

2.行得正才能活得踏实、坦荡

3.建一本心灵的“良知簿”

4.不要让人生因诱惑而失色

5.本分是滋养人格的丰厚“养分”

6.守住道德底线，莫将自己的发展之路“堵”死

第二十二章 立得正才能平安——平安则宁，“宁”能养寿

1.平安和健康才是最大的财富

2.正直是一个人品德上的“通行证”

3.给他人留路，就是给自己留路

4.不要去算计别人，否则只会把自己算计进去

5.凡事不求精明，但求自在

6.得饶人处且饶人，别把人往绝路上逼

7.做人要留退路，做事要留余地

第二十三章 行得稳，就要不慌不乱，淡定沉静

1.负重的生命，方能平稳前行

2.打好手中的每一手牌，方能稳步前行

3.埋头拉车，更要抬头看路

4.别被假象蒙蔽了你的眼睛

5.不要以急功近利的心态去交朋友

6.切莫在情绪低落时作重要的决定

7.知足是人生最真实的财富

第二十四章 行得稳，就要不悲不喜，不急不躁

1.要行得稳，就要学会控制自己的情绪

2.不急不躁，养成自制的习惯

3.遇事要沉住气，别因误会伤害了别人

4.沉稳淡定，珍珠需要长期的观察才认得出

5.不要把自己逼得太紧

6.随时收步，让心灵休个假

7.张曲有度，走好下坡路

8.注意，别掉进人生的三大陷阱中

第二十五章 行得稳，就要管住嘴巴，不惹是非

1.说话要讲求“温度”

2.揭人之短，就是打人之脸



## <<人生三修>>

- 3.学会勇敢地拒绝，不要欺骗灵魂
  - 4.有理不在声高
  - 5.用微笑去面对嘲笑
  - 6.开玩笑要适度
  - 7.控制情绪，避免与他人发生争吵
- 第二十六章 行得稳，就要胸怀宽广，平和厚道
- 1.培养自控能力
  - 2.风力掀天浪打头，只须一笑不须愁
  - 3.宽容有阳光一般的能量
  - 4.稳固的婚姻中一定不可缺少宽容
  - 5.人生最大的债务是人情债
  - 6.记住朋友的好，忘记他的不好
  - 7.大度如春风雨露，能滋润人的心灵
- 第二十七章 行得稳，就要能够容忍，能曲能伸
- 1.忍耐是弱者站稳脚跟、积蓄力量的保护伞
  - 2.以“忍”求尊，给自己的人生铺个台阶
  - 3.大智若愚者能成就大事
  - 4.该低头时且低头，别拿鸡蛋去碰石头
  - 5.低调做人，高调成事
  - 6.糊涂一点，便能快乐一些

## &lt;&lt;人生三修&gt;&gt;

## 章节摘录

你是否想过一样的问题：当你生命快要终结的时候，你会觉得此生有无遗憾吗？

你想做的事情都做了吗？

你究竟有没有真正地快乐过，真正地开怀大笑过呢？

伊丽莎白·克娃是美国加州一个平凡的上班族，她在自己42岁的时候，作了一个疯狂的决定：放下她薪水优厚的记者工作，仅将身上仅有的三块多美元捐给街角的流浪汉，只带了一件干净的内裤，决定由阳光明媚的加州，靠搭便车与陌生人的好心，横越美国。

她的目的就是去尝试一件她从小向往但从未做过的冒险的事情：到美国东岸北卡罗莱纳州的“恐怖角”去走一遭。

这是她在精神崩溃时所作的极为仓促的决定。

因为在某个午后，她“忽然”哭了，她扪心自问：如果有人通知我今天死期到了，我会后悔吗？

对于伊丽莎白来说，答案是十分肯定的。

虽然她有稳定的、良好的工作、亲友。

她发现自己这辈子从不没有下过什么赌注，她的人生太过平顺，从来没有经历过高峰或者低谷。

她为了自己异常懦弱的上半生而痛哭流涕。

一念之间，她决定要去做她这一生最想做的事情，那就是去冒险。

她选择了北卡罗莱纳州的“恐怖角”作为最终的目的，借以象征她征服生命中所有恐惧的决心。

她开始不断地检讨自己，很诚实地为她的“恐惧”开出一张清单来：自小就害怕保姆、怕邮差、怕狗、怕蛇、怕黑暗、怕站在高处、怕孤独、怕荒野、怕失败……当她踏上她的梦想之旅时，还有人接到这样的纸条：“你一定会在路上被人谋杀。

”但是，最终，她成功了，顺利穿越了“恐怖角”，行程4000多里路，受到82个陌生人的帮助。

在此过程中，她没有接受过任何金钱的馈赠，在风雨交加的夜晚，她曾经睡在潮湿的睡袋之中。

在行程中，她遇到几个像分尸案杀手或者抢劫犯的家伙，当时胆战心惊；她在游民之家，依靠打工换取住宿，住过几家夫妻不和睦的家庭，看到过夫妇俩打架；还遇到患有精神病的人……经历过这些，她终于来到“恐怖角”，并在此游历了一番，完成了她多年的心愿。

她回来之后，有人问她：“假如当时生命遇到了危险，还剩下一天，你会干些什么？”

”她说：“如果我只剩下一天，我会发邮件告诉我的爱人我对他的爱。

”“如果我只能活一天，我会坐在海边，去欣赏夕阳……”假如你的生命只剩下一天，你会做些什么呢？

可能多数人都希望能够做些一直想做还没有来得及去做的事情。

那么，你现在还在等什么呢？

为何要等到只剩下“最后”的一天，才愿意动手去做这些事呢？

为何不趁现在还活着，立即去做，让生命了无遗憾呢？

日常生活中，我们的一生都是这样度过的：年轻时，拼了命地想进一流大学；随后，巴不得想早些毕业能找一份好工作；紧接着，你迫不及待地想恋爱、结婚、生孩子，你又天天盼着小孩能快一点长大，好让肩上的压力轻一些；后来，小孩长大了，你又恨不得自己能赶快退休，能享享清福；最后，到真的要退休了，你却老得连路都走不动了……当生命快结束的时候，才发现曾经想去的地方都没能去过，想吃的都从未抽出时间去享受，想玩的也从未去玩过。

这是大多数人的生写照，劳碌了一生，时时刻刻都为生命担忧，为未来做准备，一心一意计划着以后所发生的事情，却忘记着眼于“眼前”，等时间一分一秒地溜走，才发现生命留下了太多的遗憾。

一位作家说过：当你存心去寻找快乐的时候，往往找寻不到，唯有让自己活在“当下”，全神贯注于当下的事物，快乐就会不请自来。

或许人生的意义，不过只是嗅嗅身旁的每一朵绮丽的花朵，享受一下一路走过的点点滴滴而已。

毕竟，昨天已经成为永久的历史，明日尚未可知，只有准确地把握“当下”，听从自己的内心，做自己喜欢做的事情，才能让生命不留遗憾。

<<人生三修>>

P18-20

<<人生三修>>

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>