

<<不生气>>

图书基本信息

书名：<<不生气>>

13位ISBN编号：9787564039547

10位ISBN编号：756403954X

出版时间：2011-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：卢莉，墨墨 编著

页数：243

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>

## <<不生气>>

### 前言

清晨起床，你第一件事情想的会是什么呢？

是昨天和某人的纷争没有解决，又或是和同事吵架，心情烦闷？

放假的时候，你会去做什么？

即使在春意盎然的季节里，你是不是也不会去郊外看看生机勃勃的风景？

你大概只会想着昨天和今天令你烦恼的事情？

很多人也会生气地问自己：“我为什么要这样活，为什么不能换一种方式，活得快乐一点？

”其实，并不是你不能活得快乐，而是你不想活得快乐。

也许有人会说：“人活在这个世界上，本来就是痛苦的事情，怎么会有快乐可言呢？

”其实，快乐是需要自己寻找的。

同样，气愤和不满也是自己寻找的。

别人与你争吵的时候，你能够释然地面对，这样你又怎么会有生气的感觉呢？

## <<不生气>>

### 内容概要

语云：当局者迷，旁观者清。

每个人在日常生活中，总有些许“迷惑”与“不悟”的牵扯与羁绊。

不生气是一种好心态，更是一种好活法。

圣严法师有言：心随境转是凡夫，境随心转是圣贤，因而做人不可总是将苦和乐、难和易分得很清楚。

本书是一本佛理智慧读本，为世人诠释佛理中的为人处世智慧。

书中句句有味，字字禅机，囊括了人生、社会、职场、生活、励志、修身、成功、智慧、读书、信仰、做人、处世等多方面内容。

## <<不生气>>

### 作者简介

卢莉：最具佛心的女居士，资深心理自助类畅销书作家，多家知名杂志签约作者，自由撰稿人，。

墨墨：佛门居士，当代佛理研究学者，多家出版社抢手作者，曾游历五湖四海，纵贯大江南北，只为求得心灵的澄净，并希望通过写作净化一代人的灵魂，安抚喧嚣城市中无数个躁郁的灵魂。

## <<不生气>>

### 书籍目录

#### 第一章：戒嗔痴，“糊涂”的人最快活

有人跟你争执，你就让他赢  
“糊涂”地宽恕，比教训有效  
心中无事一床宽，糊涂之态最难得  
做人无需太较真  
吃“糊涂”亏，做聪明人  
真聪明容易，假糊涂难得  
适当的时候做“糊涂神”  
聪明人更需懂得难得糊涂  
大智若愚，得理也要让三分  
做一个聪明的糊涂人  
当糊涂时，需糊涂

#### 第二章：不宽恕众生，是苦自己

宽容别人与得到宽容是相对的  
别怪人不知你，先知人才重要  
天下只有各分的两个人  
宽容别人的过错，原谅是最大救赎  
心有多宽广，世界就有多大  
宽容他人，就是给自己心中留下空间  
宽容之心，自在之道  
宽容待人，与人为善  
以直报怨，才是最大的宽容  
智者，懂得欣赏别人的优点  
心境宽一些，快乐才会多一些  
做人须有雅量，宽和方能成事  
宽容多乐，报复多苦  
宽容比报复更有力  
宽恕的是别人，解脱的是自己  
生气是拿别人的错误惩罚自己

#### 第三章：勿贪婪，莫苛求

勿沉溺于物欲，失去本心  
减少贪念，才能远离祸患  
做好一件事情就足够  
包容不完满，才能获得完满  
欲望让人迷乱，别让欲望蒙蔽双眼  
放下心中的欲望，会得到更多  
别苛求，你不能让所有人满意  
不足也是一种自然，看开最重要  
不要强求，万事顺其自然  
欲念，往往是痛苦的根源

#### 第四章：欲望如茧，欲望愈多，缚茧愈厚

物质不是生活的目的  
无欲，则人生可通达  
放下欲望，才能享受生活的恬淡  
别让欲望成为累赘

## <<不生气>>

懂得知足，才能懂得快乐  
享受寂寞，修炼德行  
学会知足，别让欲望毁了生活  
看淡名利，心境自然变得自在  
世上没有尽善尽美之事  
第五章：动心忍性，小忍才能大成  
常胜之道曰柔，忍是一种境界  
把自己看低一些，才能离成功近一些  
看透浮华，安身而退  
满罐水不响，才是大智慧  
动心忍性，谨慎方能成事  
放低姿态，虚心接受别人的意见  
安贫乐道，人生要懂得退步法  
退一步，人生之路才广阔  
忍一时之气，成一世之功  
面对批评不生气，才能真正进步  
第六章：恩欲报，怨欲忘；报怨短，报恩长  
感恩不是精神而是行为  
不要只看见你没有的，而要珍惜你拥有的  
拥有一颗感恩之心，才是真正修行  
胸怀天下，以出事之心做入世之事  
事情都有机缘，珍惜现在拥有的  
最该感谢的是那些寻常小事  
不要吝惜道一声“感谢”  
以感恩的心看待身边的一切  
感恩是一种诚恳的表达  
劳生无了日，妄念起微尘  
把握今朝，珍惜拥有  
顺应当下情况，路才走得顺畅  
别退却，做当下该做的事情  
看清自己的价值，方能发挥最大价值  
人生短暂，珍惜今朝  
无论得意还是失意，都应珍惜  
学会珍惜，自然快乐  
活在当下的人，才是最幸福的  
第七章：勿强求，施予莫存回报心  
舍得之间互为因果  
不求，反而会得  
人生的真谛，不是索取而是奉献  
先度自己，再度他人  
帮别人其实就是帮自己  
舍得付出，会得到更多  
幸福来自于礼爱他人  
善行，会令人心生敬意  
施予不存回报心，才能快乐  
第八章：嗔恨妒，忧悲苦，当放下时且放下  
超然物外，才不会为富贵所累

## <<不生气>>

放下是原谅，放下才快乐  
拿着是累赘，放下是超然  
凡事有度，放下即是度  
放下过去，才能重新开始  
清心寡欲，淡泊名利  
不放下，烦恼会永远随行  
面对诱惑，放下欲望才能不丧失心智  
人生大意，并不只在虚妄符号中  
切莫太执著，该放必须放  
第九章：世上本无事，庸人自扰之  
人生不是没有阳光，而是缺乏感受阳光的心  
让快乐随行，需有平和的心态  
常释怀，才能真的快乐  
只想着别人忘了自己，自然不会快乐  
不必为无谓的争执伤了自己  
找到所喜，才真的找到快乐  
豁达乐观，快乐常在  
别让自己的心背上沉重的包袱  
别跟自己过不去，拥有一颗平常心  
放下、看开，人生自会快乐  
学会接纳，也就学会了快乐  
角度变了，心情就变了  
从容面对，把坏心情丢弃  
第十章：随缘自适，烦恼即去  
与其埋怨，不如踏实做好每件事  
跨越心障，把握命运  
千锤百炼，雕塑完美的自己  
别抱怨环境，凡事贵在坚持  
人贵自立，自立是生存的根本  
与其埋怨别人，不如自己争气  
坚持把最容易的事情做好  
道路虽坎坷，却最磨炼心智  
别埋怨，坚持最重要  
有蚂蚁啃骨之精神，必会成功  
坚持，则必见佛心  
实实在在去做，则必能成功  
踏实做事，切莫投机取巧

## 章节摘录

版权页：生活中有很多人都不肯吃眼前的小亏，为了获得眼前的利益大打出手，甚至是兵戎相见，纵使吃得蝇头小利也多费周折，还得罪了不少人，从长远来看是吃了大亏还不自知，真是悲哀。

人生在世，首先要学会吃亏，懂得吃亏就会在生活里结识更多的朋友，处事游刃有余，心境平和；懂得吃亏，心胸坦荡，烦恼自然不上身。

这种感觉是爱占小便宜的人体会不到的。

清朝乾隆年间，郑板桥任潍县知县。

有一天，他收到老家堂弟郑墨来的一封信。

兄弟俩经常通信，然而这次却非同寻常。

原来堂弟想倚仗哥哥为官，让他到当地县令那里说说情。

郑墨原也读过些诗书，懂得一些道理，不是个好惹是生非之徒，只是这次明显受人欺侮，心里的怨恨实在咽不下去。

原来，郑家与邻居的房屋本共用一墙，郑家的人想翻修老屋，邻居出来干预，说那堵墙是他们祖上传下来的，不是郑家的，郑家无权拆掉。

其实，契约上写得很明白，那堵墙是郑家的。

就这样两家打起了官司，闹到了县里，尚无结果，双方都难免求人说情。

郑墨想到了做官的哥哥。

想来有契约在，再加上哥哥出面说情，这场官司就肯定赢了。

郑板桥考虑再三，最终给堂弟写了封劝他息事宁人的信，同时寄去了一个条幅，上写“吃亏是福”4个大字。

同时又给堂弟另附了一首打油诗：“千里告状为一墙，让他一墙又何妨；万里长城今犹在，何处去找秦始皇？”

郑墨接到信，羞愧难当，当即撤了诉状，向邻居表示不再相争。

那位邻居也被郑氏兄弟的一片至诚所感动，表示不愿意继续纠缠下去。

于是两家重归于好，仍然共用一墙。

这在当地一直被传为佳话。

吃亏是一种糊涂的智慧。

一点亏都不想吃的人，只会让自己的路越走越窄。

吃亏、让步是一种必要的投资，也是朋友交往的必要前提。

占便宜的人首先在做人上就吃了大亏，这种人总是一心为己，处处抢先，只考虑个人得失，不顾别人的感受，周围的人终究会离他而去。

一个人幸福与否，往往取决于他的心境如何。

如果我们用外在的东西换来了心灵上的平和，那无疑是获得了人生的幸福，这便是值得的。

吃亏是福，古人云：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”

“独乐乐不如众乐。”

凡事多谦让一些，自己吃点小亏反而会让事情顺利地进行，而且也因此博得别人的好感。

何乐而不为？

有些人却生怕自己吃亏。

他们总爱斤斤计较，处处较劲，即使是蝇头小利，也要与人争得面红耳赤，吵闹不休。

他们若占了点便宜，心里就感觉格外舒服。

其实，做人是不能怕吃亏的，更不能损人利己。

做人最难能可贵的就是多吃亏，不计较得失。

自己主动吃点亏，往往能把棘手的事情做好，能把很难处理的问题解决得妥妥当当。

生活中，涉及大原则的事情不多，许多矛盾和纠葛，大多是生活琐事。

因此，我们更应该学会忍，学会谦让。

忍不是表面的忍气吞声，忍是一种负责和担当。



## &lt;&lt;不生气&gt;&gt;

忍，并不是目的，而是一种糊涂手段。

不能忍，便不会糊涂；不会糊涂，也根本忍不下去。

西汉时期，时逢过年前夕，皇帝下令赏赐每个大臣一头羊。

但分羊时，羊有大有小，有肥有瘦，让负责分羊的大臣犯了难，不知怎么分才能让大家都满意。

正当他束手无策时，一位大臣从人群中走了出来，说：“这批羊很好分。

”说完，他就牵了一只瘦羊，高高兴兴地回家了。

众大臣见了，也都纷纷效仿他，不加挑剔地牵了一头羊就走。

摆在大臣们面前的一道难题一下子就迎刃而解了。

这位大臣既得到了众人的尊敬，也得到了皇帝的器重。

对这位大臣来说，亏岂不正是福吗？

亏己者，别人会因为他有度量而敬重他，他的人际关系自然就比别人好。

当他遇到困难时，别人也乐于伸出援救之手，给予支持，给予帮助。

因此亏己者更容易获得成功。

亏己者，因为有容人之量，也更容易得到别人的赏识，获得领导的器重。

有人说：“一个人心胸有多大，他做成的事业就有多大。

”古今中外，凡是那些取得了巨大成就者，尤其是那些有杰出成就的人，无一不是胸怀广阔、能亏己的人。

相反，再看看那些一生无所作为的人，有哪个不是心胸狭窄、爱计较、不肯亏己的呢？

由此不难证明，吃亏是福。

<<不生气>>

媒体关注与评论

心量要大，自我要小。

——圣严法师一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世界很美好。

——星云大师

## <<不生气>>

### 编辑推荐

《不生气》：逆境顺境看襟度，临喜临怒看养涵。

遇事与人斗力之人，为粗者；遇事与人斗气之人，为愚者；遇事与人斗智之人，为智者；遇事与人斗志之人，为贤者。

<<不生气>>

#### 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>