

<<不烦恼的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不烦恼的智慧>>

13位ISBN编号：9787802236660

10位ISBN编号：7802236665

出版时间：2011-1

出版时间：中国三峡出版社

作者：邢桂平

页数：219

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>

## <<不烦恼的智慧>>

### 前言

社会进步。

经济发展，我们的生活日新月异，但是，烦恼似乎依然无形地充斥着我们的工作、学习、生活……

烦恼是人生的最大敌人，它无所不在，总是以无形的方式侵害着我们的快乐，损害着我们的健康，甚至将我们推向绝境。

烦恼给了我们无形又沉重的精神压力，让我们抑郁寡欢，背负着深重的精神阴影。

烦恼真的无法解决吗？

大错特错！

烦恼不只可以解决，而且若解决的方法巧妙，甚至可以转化为前进的动力、快乐的源泉。

而解决烦恼，任何人都帮不了你，只有你自己。

只有你自己的智慧。

“智慧之于灵魂犹如健康之于身体。

”法国作家拉罗什富科如是说，由此可见，智慧对一个人生活的重要性。

智慧多一点，烦恼就少一点，因此，我们要懂得时常给自己的人生增加智慧的砝码，才不至于让生活的天平倾向于烦恼那一端。

人们都在追寻着幸福与快乐，为了获得理想中的生活，很多人整天忙忙碌碌，努力去挣更多的钱、去买更大的房子、去买更好的车……然而当真正拥有了这些的时候。

却发现自己仍然不快乐。

我们为什么会不快乐？

怎样才能得到真正的快乐？

## <<不烦恼的智慧>>

### 内容概要

每个人都在追寻着幸福与快乐，为了获得理想中的生活，很多人整天都忙忙碌碌。努力去挣更多的票子，去买更大的房子，去买更好的车子……然而当真正拥有了这些的时候，却发现自己仍然有烦恼，仍然不快乐。

我们为什么会不快乐?怎样才能得到真正的快乐?

增加智慧，解脱烦恼，打开心结，带你寻找幸福与快乐的金钥匙，拥抱美好人生。

## <<不烦恼的智慧>>

### 作者简介

邢桂平，文学学士，多年来致力于成功励志，职场规划，企业管理等方面的研究，已出版多部作品，并广受好评。

代表作品：《你也可以做老板》《为公司着想》《优秀员工这样工作》《你为什么不成功》等。

## <<不烦恼的智慧>>

### 书籍目录

第一章 烦恼止于智慧 - 智慧是消除烦恼的最强武器 智慧点亮心灯 人是自己的园丁 天涯何处无烦恼 烦恼不是他人给，而是自我内心生 羡慕别人的幸福，不如守住自己的沉香 其实，活着就是幸福 第二章 境随心转——不烦恼戴是选择一种积极的生活方式 克服“约拿情结” 环境是我们内心的一面镜子 学会站在烦恼里仰望幸福 不是天气坏，而是心情糟 斗气不如长志气 选择积极，积极也会选择你 .....第三章 心态智慧——越简单越幸福，越放下越快乐第四章 性格智慧——性格是烦恼的罪魁祸首第五章 习惯智慧——大事小事，掌握了技巧都会变得轻而易举第六章 劣势智慧——处于低谷而烦恼是没有长远眼光之人所犯的错第七章 面子智慧——别太计较面子，很多烦恼都是面子惹的祸第八章 爱情智慧——顺其自然，让心告诉自己真爱的方向第九章 婚姻智慧——围城自古多烦恼，要靠真爱才永久第十章 家庭智慧——家庭琐碎烦恼多，要靠真心才和谐第十一章 处世智慧——掌握处世规则便能减少许多烦恼第十二章 健康智慧——身心健康，烦恼无踪

## <<不烦恼的智慧>>

### 章节摘录

天涯何处无烦恼 改革开放三十多年，国家富强昌盛，人民的生活水平实现大跨步的提高，生活需求得到了充分满足，但是，幸福感并没有随之攀升。

从贫穷到富裕，从匮乏到充足，这是一个可喜的变化过程，可是为什么，我们的烦恼却越来越多呢？

工作时遇到棘手的问题；工作环境不好；工作待遇不好；上司不好；同事不好相处；离家太远；总加班；压力大……仅仅是一个工作，就可以有很多种烦恼。

生活中的烦恼就更多了，房价上涨；孩子学习不用功；和长辈的一点点争执；菜越来越贵；交通越来越堵塞；天气忽冷忽热；做的菜无法满足家里每个人的口味需求……随便什么，都可能带给我们烦恼，甚至，远在另外一个国度的战争，也会让我们时不时地烦恼一下。

大事让我们烦恼：全球气候变暖；空气污染；极端天气的出现；国外的战争；地震；核事件的发生……我们坐在家中，透过电视机为那些国家的、世界的大事烦恼着…… 小事更让我们烦恼：今天出门堵车了；被主管训了几句；同事的闲言碎语；邻居洒在楼道里的一点垃圾；溅到新衣服上的几滴泥土；网速太慢；孩子上网时间太长；做饭时发现没有了盐。

## <<不烦恼的智慧>>

### 编辑推荐

烦恼是人生的大敌，我们的生活虽日新月异，但烦恼似乎依然充斥着我们的工作、学习、生活...  
... 人生，究竟如何摆脱烦恼，获得幸福，境随心转，带你走出烦恼的泥沼，找寻生命的阳光。

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>