

<<看得开是福>>

图书基本信息

书名：<<看得开是福>>

13位ISBN编号：9787500842095

10位ISBN编号：7500842090

出版时间：2009-1

出版时间：叶舟博士 中国工人出版社 (2009-01出版)

作者：叶舟博士

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;看得开是福&gt;&gt;

## 前言

人的成长、成熟是一个逐步摆脱外在依靠的过程，是一个自我断奶的过程。

如摆脱父母，摆脱老师，摆脱家人，摆脱朋友，摆脱困境，等等，最后达到自由、自在、自足、圆满、自娱、自乐、自爱、自强、自尊、自主，一切都不再依靠外物而乐而喜而悲，一切都不与别人发生关系，一个人就是一个独立的世界，就是一个自由的王国。

现实却恰恰相反，我们却无时无刻不在作茧自缚，无时无刻不在把自己套牢。

忙碌时被时间套牢，闲暇时被无聊套牢，贫穷时被金钱套牢，有钱时被欲望套牢，当官时被地位套牢，经商时被利益套牢，上班时被领导套牢，回家时被老婆套牢……其实，把自己装在套子里的并不是别人，而是我们自己，是自己给自己套上了心灵的枷锁，走进了自造的囚笼。

人在很多时候，都会作茧自缚，人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。

这都是自己把自己关进去的。

正所谓苦由心生，烦恼都是自找的。

自找的烦恼有如下几种：一是被苦难套牢。

当被苦难套牢时，要保持乐观豁达的积极态度，再苦也要笑一笑。

因为，我们知道痛苦是通往天堂的梯子，挫折是成功的入场券，风雨之后才能见彩虹。

我们要懂得因为有灾患，所以欢乐才那么令人喜悦；因为有饥饿，所以佳肴才那么香甜的辩证哲学。

二是被情绪套牢。

当被情绪套牢时，千万不要为小事发火，因为情绪化害死人。

一定要疏导好自己的怨气，别做情绪的奴隶。

做到凡事都要看开点，毕竟没有什么不可以饶恕的。

狭隘只能是自我折磨，我们要用海纳百川的容忍消除内心的不安。

这样才能从悲剧中找到喜剧，才能拥有一颗快乐的心。

三是被欲望套牢。

当被欲望套牢时，我们选择欲望向左，快乐向右。

贪婪之心不可有，知足者才能常乐。

欲望不多，才能过得轻松愉快，才能活得闲适悠然。

为欲望减负，让生活放飞，就要学会选择懂得放弃，选择正确放弃错误，选择舒畅放弃焦虑，选择现实放弃妄想，活在当下，不为明天的盘子发愁。

这才是最简朴最快乐的生活。

四是被自卑套牢。

当被自卑套牢时，我们一定要充满信心，走出自卑的荒漠，不做被自己打败的人。

只有自信才能充分挖掘自己的潜能，实现生命的价值，充分享受人生的甘美；只有自信才能扼住命运的喉咙，把挫折和失败当做美丽的音符谱写出人生的激情之歌。

五是被抱怨套牢。

当被抱怨套牢时，我们要知道一切抱怨都是徒劳的，过去的事情就让它永远的过去。

不要为打翻的牛奶哭泣，别做无谓的埋怨和惋惜，更不要去生气，因为生气是一种毒药。

只有以德报怨才能天地宽。

有时面对抱怨，我们不妨换个角度去思考，也许转个弯儿，就会发现快乐就在眼前。

六是被琐事套牢。

当被琐事套牢时，我们千万不要为琐事斤斤计较。

常常为琐事而烦恼的人，他的生活也像琐事一样杂乱无章。

为琐事烦恼往往会把事情搞得更复杂，就会带来更多烦恼，所以简单才是最好，简单就是快乐。

要在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找心灵的那份静谧与超脱，拥有一份快乐和惬意的心情，就要及时调整好自己的心态。

只有做到心态平衡，才能安定自己内心的世界，才能得到真正的解脱，才能实现自己的人生梦想。

人生处处被套牢，要想打开牢门的心锁，就要找到放飞心情的密码和钥匙，找到属于自己的那份恬静

## <<看得开是福>>

和愉悦。

作家彭怀仁曾读过这样一段文字：在非洲的一个小镇，有一块快乐墓地。

那里的墓碑上都刻着劝人快乐的碑文——人生在世，不在于你干了什么，也不在于你是否成功或失败，千万别为一种目的折磨自己，那样会把自己弄得很不快乐。

不要老是感觉自己缺什么，只要快乐，你就什么都不缺。

自寻烦恼是人生最大的自我冤枉，你何必要冤枉自己呢？

行善吧！

真诚地去帮助别人，这样你就会得到快乐，你会感到来自内心的一种亲切感，你就生活在快乐之中，你的人生因此而美丽。

这些碑文，可谓别出心裁，让人大开眼界。

一般而言，多数墓碑大多刻上亡者的功绩、官位，极少有让人快乐的醒世良言。

任何一个人的人生总结，都是他人生之书的提要，让人们间接地吸取他的人生营养，使其脚步走得更稳当，过得更快乐。

时下，对生活体会不到幸福的人并非鲜见。

其实，幸福真的很简单。

一日我与一老友谈起幸福的话题，老友说：“医院里没有咱家病人，监狱里没有咱家犯人，日子就过得舒心幸福。

”这位老友的幸福感就这么简单。

其实，有时候不是自己缺乏美丽，而是我们内心不够自信；不是生活黯然失色，而是我们的胸襟不够开阔；不是人生孤独寂寞，而是我们还不知如何取舍。

抛下烦恼，给心灵洗个澡，让心中充满阳光，也许我们就能得到真正的心理解脱，做一个轻松快乐的人。

本书引用了国内、国外五十多位作家、学者的观点和资料(有些资料没有找到作家名字，未一一署名)，没有他们的珍贵的资料和成果，是不可能由本书出版的，也是不可能给读者带来更多更好的心理健康福音的，在此，请允许我献上真诚的感谢！

## <<看得开是福>>

### 内容概要

《看得开是福》主要内容：把自己给装在套子里的并不是别人，而是我们自己，是自己给自己套上了心灵的枷锁，走进了自造的囚笼。

其实，有时候不是自己缺乏美丽，而是我们内心不够自信；不是生活黯然失色，而是我们的胸襟不够开阔；不是人生孤独寂寞，而是我们还不知如何取舍。

抛下烦恼，给心灵洗个澡，让心中充满阳光，也许我们就能得到真正的心理解脱，做一个轻松快乐的人。

<<看得开是福>>

作者简介

叶舟，心理学博士、心理解脱师、思维健康师。

清华大学、北京大学特聘讲师，北京师范大学特聘教授，出版过《在北大听解脱之道》《在北大听包容之道》《在北大听平衡之道》等多本畅销书，最近将出版《快乐老人不生病》《心理解脱师》《国学九家智慧》等研究心灵成长的书，在心灵建设上有许多独到见解，其中“一秒钟烦恼解脱术”培训课程深受学员欢迎，被誉为“心理解脱师”。

## &lt;&lt;看得开是福&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 苦由心生1.心是快乐的根2.去掉肩上的仇恨袋3.不作无谓的埋怨和惋惜4.走出心中自造的牢房5.战胜心中的恐惧6.有一种毒药叫生气第二章 再苦也要笑一笑1.痛苦是通往天堂的梯子2.挫折是成功的入场券3.羞辱是人生的一门必修课4.不经历风雨怎能见彩虹5.再苦也要笑一笑6.苦难里面有黄金第三章 烦恼都是自找的1.烦恼都是自找的2.不要过分地追求完美3.不要被贪欲长久笼罩4.抛下烦恼去收获快乐第四章 别为小事去计较1.不要为琐事烦恼2.不值得为小事斤斤计较3.别为打翻的牛奶哭泣4.不争无谓小事5.不为小事发火第五章 不做情绪的奴隶1.我的情绪我控制2.疏导好自己的情绪3.用希望消除内心的不安4.强忍泪水等于自杀5.消除敌对情绪6.别被喜悦的情绪捧杀了第六章 凡事都应看得开1.宽容是最大的智慧2.海纳百川，宽容为大3.狭隘的恶果随处可见4.能容人处且容人第七章 别跟自己过不去1.不要给自己设限2.学会原谅自己3.不为难自己4.别为迎合别人而改变自己5.不要作无谓的比较6.做自己的主人第八章 换个想法会更好1.有一种快速叫绕弯2.换个角度，大不相同3.站在他人的角度看问题4.换位思考是快乐的诀窍第九章 给心灵洗个澡1.欲望向左，快乐向右2.嫉妒是心灵的毒瘤3.贪婪之心不可有4.自私只能使自己的路更窄5.自卑是封住快乐的锁第十章 放下就是快乐1.放弃是人生的大智慧2.舍弃也是一种美丽3.丢下包袱，别为外物所累4.忘掉不该记住的事情5.放不下才会有烦恼第十一章 活在当下就是禅1.活在当下，莫瞻前顾后2.脚踏实地才能实现梦想3.随遇而安，自得其乐4.别为明天的盘子发愁5.有些事强求不得第十二章 做自己的心理医生1.把“我不可能”埋葬2.学会给自己减轻压力3.都是懦弱惹的祸4.学会如何与自己相处5.打开“心窗”给心灵透透气6.学会寻找心灵寄托第十三章 每天快乐一点点1.每天给自己一个希望2.选择自己的幸福3.乐观豁达，笑对生活4.放大你的快乐5.把快乐当成一种习惯第十四章 学会正面思维1.凡事要往好处想2.用理智思维拯救快乐3.智慧就是一种转化能力4.好思路决定好出路5.从悲剧中找到喜剧第十五章 放松的艺术1.可不可以不加班2.放松你的心情3.牵着蜗牛去散步4.别错过窗外的风景5.让心灵静谧一会儿第十六章 简单生活不是梦1.别把生活搞得太复杂2.摒弃生活中多余的东西3.简简单单生活4.简单平凡就是快乐第十七章 有一种境界叫弯曲1.人生的三境界2.退一步海阔天空3.以方做事，以圆做人4.难得糊涂，智者的法门5.忍让也是一种境界6.学习水的智慧第十八章 阳光心态1.心态决定命运2.淡泊明志，快乐一生3.以出世的心态做人4.以德报怨天地宽5.走出心灵沼泽地6.忘掉过去、心态归零第十九章 像白云一样自由自在1.让自由成为人生的序幕2.放飞自己的心情3.给心灵放个假4.不要被财富奴役结束语头脑别被金钱打扰得太多

## &lt;&lt;看得开是福&gt;&gt;

## 章节摘录

6.有一种毒药叫生气怒气就像可怕的毒药一样，随时可以夺去人的性命，从而酿成大祸。在很多情况下，我们的情绪很容易受到外界环境的影响，只要有一点点不如意，或为了鸡毛蒜皮的一件小事、一句无心之话、一个细微的动作，就大动肝火，怒不可遏。众所周知，生气危害健康。生活中有些生气的人能把这种危害降到最低程度，有些人则一任“气”如脱缰野马，溃堤洪水，伤人又伤己。因此，不生气或少生气，才能给自己带来平安。但世上偏有一些“死心眼”的人，凡事生气，结果却被活活气死。《三国演义》中，本想“只用一席话，管教诸葛亮拱手而降，蜀兵不战而退”的魏国军师王朗，结果却在诸葛亮的“三寸之舌”之下，给活活气死。诸葛亮三气周瑜的故事，更是尽人皆知，以致周瑜发出“既生瑜，何生亮”的长叹，最后因恼恨暴怒，口吐鲜血而亡。俗话说：“一碗饭填不饱肚子，一口气能把人撑死。”在现代社会中，也有很多人因生气、盛怒而身亡，国民党元老胡汉民就是一例。胡汉民酷爱下象棋。1936年5月9日，著名人士陈融在广州宴请胡汉民，酒席上有位名叫潘景夷的人也喜爱棋道。酒足饭饱之后，两人便开始对弈。两局下来，各自一胜一负，不分输赢。胡汉民定要再下第三局以决胜负。两人进入残局时，胡汉民已颇占优势。不料，对方突然支起羊角士，炮打胡汉民的死车，局势骤然发生变化。胡败局已定。顿时，胡汉民大汗淋漓，脸色煞白，急恼交加，晕倒在地。三天后，因患脑溢血死去。两人对弈，棋艺高则胜，低则败，如果棋力相当，则看临场发挥。不过，胜也好，败也好，终究是一项娱乐活动，过分计较以致伤身，也就失去了玩的本意，从哪方面看都不合算。生气是人类负面情绪中的一种。人与人之间由于个体的差异，发生一些磨擦或误会是不可能的，愤怒情绪的偶尔出现也属于正常。但是，如果一个人经常生气、恼怒，或是郁闷、猜疑，就会使人的身心受到极大的损害。要让自己不生气，也不惹人生气，最好的方法就是忍让，宽恕。一个懂得宽恕的人，堪称一个智慧的人，他能使怀疑和误会消失，由此避免许多无谓的冲突和矛盾；他能使自己心性平静，不会因蝇头小利而斤斤计较，更不会为了芝麻绿豆之事而争得你死我活、脸红脖子粗。只要我们在生活中能真正克制自己的怒火，不生气，世人肯定会对我们宽容大度的品德修养发自内心地产生尊敬。那时我们就会体会到生活的愉快和欢乐。只有如此放得开的人，才可能是豁达大度的人。朋友烧掉巨著原稿 人的一生中经常会碰到这样或那样突如其来的磨难和打击，如果就此一蹶不振，自甘沉沦，结果只能是更痛苦的毁灭。卡莱尔的成功，就在于他首先能够战胜自己。托马斯·卡莱尔是19世纪前半期的英国作家，以《法国大革命史》和《英雄、英雄崇拜及历史上的英雄人物》两书而闻名于世。《法国大革命史》第一卷即将出世之前，卡莱尔答应友人、经济学家米尔的要求，把原稿先借给他看一看。

<<看得开是福>>

接着，米尔又把它转借给泰拉夫人阅读。

然而有一天，泰拉夫人不小心，把这部读了一半的原稿放在房间的一角，自己出门去了。女仆进来打扫房间，把它当成了废纸，扔进了暖炉里生了火，珍贵的书稿顿时化成了灰烬。

这该怎么办才好呢？作者又没有留下副本。

米尔和泰拉夫人急得焦头烂额毫无办法，最后只得把情况如实告诉了卡莱尔。

卡莱尔听到这一消息，脑袋“嗡”地一声，许久说不出一话来。

可对这无法挽回的损失，他没发一句怨言，只是在心里默默地安慰自己：“可怜的米尔，我必须不让你知道这是一件了不得的事情。

”然后，卡莱尔为了排解自己内心的焦急和苦恼，尽量克制住自己，先是静静地坐下来读小说。

据他自己说，他连续读了几个星期的小说。

继而忍着难以承受的痛苦，决然而起，决定重新开始撰写。

要想把头脑里已忘却的史实等重新思考和回忆一遍，可以想象的到该是多么艰难的事。

可他最终战胜了自己的痛苦并完成了这部历史巨著。



<<看得开是福>>

编辑推荐

《看得开是福》由中国工人出版社出版。

把自己给装在套子里的并不是别人，而是我们自己，是自己给自己套上了心灵的枷锁，走进了自造的囚笼。

其实，有时候不是自己缺乏美丽，而是我们内心不够自信，不是生活黯然失色，而是我们的胸襟不够开阔：不是人生孤独寂寞，而是我们还不知如何取舍。

抛下烦恼，给心灵洗个澡，让心中充满阳光，也许我们就能得到真正的心理解脱，做一个轻松快乐的人。

<<看得开是福>>

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>