

<<悟、有、慧>>

图书基本信息

书名：<<悟、有、慧>>

13位ISBN编号：9787502838737

10位ISBN编号：7502838732

出版时间：2011-5

出版时间：地震出版社

作者：乔春颖

页数：121

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>

## <<悟、有、慧>>

### 内容概要

有一个心理咨询师说：“做我们心理咨询这一行者，尤其要‘善悟’。来访者开始大多是‘执迷不悟’，来到我们这里我们要领着他们悟，然后启发他们自己主动地去悟，然后有一天他们突然顿悟了，随后是他们彻底地醒悟了，病就好了。”

一个人要有所成就，要过的快乐、幸福，就必须善悟。

光有“悟”还不行，还要“有”，即有内涵、有面子、有人脉、有信心；还要“慧”，包括选择的智慧，拒绝的智慧，说话的智慧 and 为人处世的智慧。

人生不是苦行僧，该有的没有，人生将失去很多滋味；错把聪明当智慧，就不容易得到想要的结果。

《悟、有、慧——获得快乐人生的方法》从悟、有、慧三个方面，以具体的实例和有理有据的分析，以最简洁的文字表达最丰富的内涵，打开你获取快乐人生的大门。让心做一次深呼吸，消除疲惫，与快乐握手。

《悟、有、慧——获得快乐人生的方法》由乔春颖编著。

## <<悟、有、慧>>

### 书籍目录

#### 悟

##### 一、悟爱恨：爱，越分享越茂盛

心静时，爱就是花

爱，越分享越繁茂

没有人分享的人生是一种惩罚

哪里有%满意的爱情与婚姻

解开仇恨的结，为自己松绑

##### 二、悟得失：有时候，失去可以比拥有更轻松

因利益存在的朋友，会因利益而不存在

忘记该忘记的，接受要接受的

放过别人，也是成全自己

贪心是招祸的根源之一

感谢在艰难中离开你的人

错过花，你将收获雨

不要把失去的理想化

不放弃自己的原则

##### 三、悟顺逆：越困难时越要镇定沉着，越顺利时越要谨慎小心

人是怎样成熟起来的

生活需要放弃，但绝不轻言放弃

给自己一片悬崖

相信自己的能力，坚持不懈

怕输反而会输

努力勾画出幸福的模样

希望创造奇迹

##### 四、悟生死：死是容易的，所以坚强的人选择生

人生不是赛跑，而是旅行

请尊重生命

每个人都会死去，但不是每个人都真正活过

不能过度透支自己的健康

轻视生命是对亲人的最大惩罚

和生命比一切都微不足道

#### 有

##### 一、有涵养：举手投足间别人就会对你有个大致的判断

有涵养是最大的优雅

仪表要美

多读点书

接触文学艺术

##### 二、有人脉：生着圈子决定一个人的生活

让自己成为“圈内人”

学会合作

知心的朋友要交，世俗的朋友也不能少

挖掘同学资源的宝藏

会输才能赢

让功

试着爱自己恨的人

## <<悟、有、慧>>

如何处理办公室里的人际关系

好感的来源：相似、互补、相知

互惠原理：人际关系的跷跷板

找对人

三、有面子：说不重要就不重要，说重要也重要

别想在争辩中获胜

批评人要注意对方的面子

关于“妻管严”

再说说借钱这个老话题

认错不是丢面子

场面话——可听不可信

保全他人的面子

不要“不好意思”

给人面子，也是给自己面子

四、有信心：你如果不敢正眼瞧别人，别人也瞧不起你

故意取悦别人是对自己信心的打击

看重人生，先从不看轻自己开始

自信不失谦虚，谦虚不失自信

靠人推是走不远的

计算事情发生的概率

用勇气改变可以改变的，用胸怀接受不能改变的

微笑是自信的表现

保持最好的情绪

慧

一、选择的智慧：年后的生活由今天的选择决定

选择比努力更重要

切勿“排错队”

选择的时候要真相，而不是依据小道消息

选择放弃更难

只选一把椅子

选择做事还是做事业

这是你的选择

二、拒绝的智慧：心太软是对自己的犯罪

什么时候对上司说“不”

对下属该怎么说“不”

怎样拒绝不必要的应酬

拒绝应采取的态度

说“不”的两大禁忌

对心爱的人不能无条件顺从

我们也会被拒绝

三、慧言慧语：不能什么都说，也不能什么都不说

有理不在说的多

对巧舌如簧的人要留个心眼

只有嘴上留情，脚下才会有路

注意语调和表情

说话的礼节

谈判中问话的技巧

<<悟、有、慧>>

谈判中回答问话的技巧

会说先会听

不该对上司说的几种错话

四、慧行慧果：用正确的方法做正确的事，才会有正确的结局

不走直线，反而第一个到达目的地

没有不用心就做成的事情

有些事，没有结果就是最好的结果

听大多数人的意见，自己做决定

将“大石块”排在前面

用中庸拒绝极端

“无用”的妙用与大用

一切都不晚

附录

《朱子治家格言》

《名贤集》

## &lt;&lt;悟、有、慧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：爱，越分享越繁茂很多东西都是越分越少，比如，你有3个梨子，分给别人一个，就剩下两个；有100块钱，你分给别人50块，那你自己就剩下50块了。

但有一种东西它是越分越多的，那就是爱。

很多人不明白其中的道理，所以不免会做出一些傻事来。

比如莎士比亚的悲剧《李尔王》中的李尔王就是这样的一个傻子。

在这出悲剧中，有个情节，李尔王老了，欲将江山与权力均分给3个女儿，便让她们对此表个态，于是，大女儿与二女儿立刻花言巧语，把她们对父王的爱表达得天花乱坠，李尔王听了大喜。

不料，三女儿的回答却使他大怒，于是愤而驱逐了三女儿，还一举剥夺了她的继承权。

那么，三女儿是怎么回答的呢？

她的这句话就是：“父王，我当然爱您，可一旦我出嫁，就将不得不把我的爱分一半给我的丈夫。

”请注意，就是因为这句话，李尔王居然赶走了自己的亲生女儿。

那么，爱是不是越分越少呢？

这的确是个值得思考的问题。

在现实生活中也确有认为爱越分越少的人。

比如，发现儿子与媳妇卿卿我我恩恩爱爱时，有的婆婆便认为是媳妇夺走了儿子对自己的爱；再比如，发现妻子那么投入地爱着新出世的孩子，有的丈夫便认定妻子对自己的爱少了。

自然，只要这么一认定，也就会导致某种不愉快发生。

其实，爱并没有减少，而是发生了“爱的转移”。

那么，何为爱的转移呢？

这就是，在不同的时期和不同的阶段，人的爱的侧重点有所不同，这很正常，如果把这种爱的转移视为爱的消失，就的确言之过重了。

事实上，上文提到的李尔王完全可以换一个思路，这就是，他完全可以由女儿的话发现，女儿不仅是个富有责任心的好女儿，还是个富有责任心的好妻子，如此理解女儿，不是更能体现出一种比大海更宽阔的父爱吗？

况且，既然女儿要把她的爱分一半给丈夫，那么女婿也会爱自己的女儿，当然，女儿也会更爱父亲，女婿也会爱自己的岳父。

一家人其乐融融，充满了爱的欢声笑语。

谁说他们的爱减少了呢？

自然，上文提及的婆婆，只要“设身处地”为对方想一想，也就完全能理解“儿子”与“妻子”的感情变化。

想一想，两位年轻人关系好了，作为长辈，能不更开心吗？

关心是爱，理解是爱，孝顺也是爱，当这几种爱同时发生的时候，爱的效应会呈几何级数似地增长。

相反，如果大家都不愿意分享爱，你不爱我，我也不爱你，那么，爱就会越来越少，人与人之间会越来越冷酷，到最后，爱就会消失，谁都得不到。

一日三悟爱要分享，累要分担。

只有懂得“分享爱”，才能够得到爱。

分享的是爱，得到的是快乐。

没有人分享的人生是一种惩罚生活需要伴侣，快乐和痛苦都要有人分享。

没有人分享的人生，无论面对的是快乐还是痛苦，都是一种惩罚。

有一位犹太教的长老，他非常喜欢打高尔夫球，几乎到了痴迷的程度。

在一个安息日，他觉得手痒，很想去挥杆。

但是，犹太教义规定，安息日为其历法中最重要的日子，信徒在安息日必须休息，不能做任何事情。

但是这位长老实在手痒的不行，而且他的自制能力也较差。

经过了一番的思想斗争，还是忍不住，决定偷偷去高尔夫球场，想着打9个洞就好了。

他想：反正安息日犹太教徒都不会出门，球场上一个人也没有，因此不会有人知道我违反规定。

## <<悟、有、慧>>

俗话说：“要为人不知，除非己莫为。”

”当这个长老在打第2洞时，就被天使发现了，天使生气地到上帝面前告状，说某某长老违反教义，居然在安息日出门打高尔夫球。

上帝听了，就跟天使说：“我知道了，等着瞧吧，他一定会受到惩罚的。”

”但是事情的发展似乎并非像上帝所说的那样，这个长老好象越打越顺，从第3个洞开始，长老打出超完美的成绩，几乎都是一杆进洞。

长老越打越来劲，打到第7个洞时，天使终于看不下去了，就跑去找上帝：“上帝呀，你不是要惩罚长老吗？”

为何还不见有惩罚？

”上帝说：“你没看到吗？”

我已经在惩罚他了。

”直到打完第9个洞，长老都是-杆进洞。

因为打得出乎意料的顺，他从来没有打出过这么好的成绩，于是长老决定再打9个洞。

天使再也看不下去了，气呼呼地又去找上帝：“他越打越顺，你到底是在惩罚还是在奖励他呀？”

”上帝微微点了一下头，笑而不答。

打完18洞，一直都是顺风顺水，成绩也可以说是世界第一了。

天使很生气地问上帝：“这就是你对长老的惩罚吗？”

”上帝说：“正是，你也不想想，他有这么惊人的成绩以及兴奋的心情，却不能跟任何人说，这不是最好的惩罚吗？”

”现实生活，分享就更加重要。

不知道你有没有去过嘉年华，在嘉年华里，你可以尽情地玩，所有的游戏都惊险刺激，所有的玩具都很独特，你可以玩个够，那有多开心啊！

但是若整个嘉年华里却只有你一个人，没有人陪你在过山车上一起尖叫，没有朋友为你赢得大米老鼠而喝彩，你还会觉得好玩吗？

一日三悟完名关节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

分享，是心与心的交换；分享，是情与情的传递！

分享，让我们从此多了一个世界，让我变成我们。

分享是快乐的大门，学会分享，你就进入了快乐城堡；独享是痛苦的大门，只去独享，你就走进了痛苦的泥潭。

## &lt;&lt;悟、有、慧&gt;&gt;

## 编辑推荐

《悟、有、慧:获得快乐人生的方法》人生三诀：我悟，我有，我慧。

听易忘，见能记，动开悟，悟生慧。

人生要知道该“放弃”什么，更要知道该“有”什么。

知识不是智慧，聪明也不是，真正的智慧一定是简单的，成熟而有坦诚的。

一个聪明的人做的事情，在有智慧的人看来可能却很“愚蠢”；一个看上去傻里傻气的人却可能有着超人的智慧，所谓“大智若愚”。

快乐，它来自于自己的心灵。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

人生本来就是苦多乐少，我们的一生汲汲于追求消灭痛苦的方式，都只是治标而已，非但不能得到真正的快乐，可能还会造成更大的痛苦。

主要的原因，就是不知道痛苦发生，其实都是自己造成的。

怎么造成的，这需要悟。

否则，就摆脱不了苦恼的纠缠。

彻悟后，知道了该“弃”什么，该“有”什么，什么才是人生的大智慧。

唯有此，身心才能放松，幸福才能加倍，人生才能品尝到自在快乐的滋味。

发现自己做错了事情要及时觉悟：受到批评、碰了钉子、走了弯路要及时醒悟：做了不该做的事情要翻然悔悟：聪明人是“顿悟”，自己脑筋一转或别人稍加点拨。

一下子就明白了：老实人靠“渐悟”，本来不明白，经过别人提醒或自己想了又想，渐渐地明白了。

面对世上的种种诱惑、“心魔”孽障，我们每个人都应力争做到：能顿悟则顿悟，能渐悟则渐悟，千万不能执迷不悟。



#### 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>