

<<没烦恼的活法>>

图书基本信息

书名：<<没烦恼的活法>>

13位ISBN编号：9787505430747

10位ISBN编号：7505430742

出版时间：2012-5

出版时间：朝华出版社

作者：大卫

页数：300

字数：200000

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>

## <<没烦恼的活法>>

### 前言

法国作家大仲马说：“人生是用一串无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”其实，在很多情况下，烦恼都是自找的。

不论你是高官还是平民，不论你是富豪还是穷人，不论你是社会名流还是无名之辈，恐怕谁也超越不了“有得必有失”的辩证逻辑。

即使你不自找烦恼，但还是少不了烦恼，因为人是现实的，不是超脱凡俗的圣人。

每当我们自寻烦恼之际，身边的大都会劝导说：“不要自寻苦恼，快乐一点，开心一点。”

但不好的情绪还是会不自觉地涌起。

烦恼的想法一经出现，我们便不由自主地陷入到更多的纠葛中，搞得整个人心神不宁。

是的，我们每个人都有七情六欲，有烦恼是人之常情，是人人都避免不了的。

但是由于每个人对待烦恼的态度不同，所以烦恼带给人的影响也不同。

通常人们所说的乐天派和多愁善感型就是很明显的区别。

乐天派的人通常很少自找烦恼，而且善于淡化烦恼，所以活得轻松愉快，活得潇洒。

而多愁善感的人喜欢自找烦恼，一旦有了烦恼就忧愁万千，牵肠挂肚，离不开、扔不掉，活得有些窝囊。

因为烦恼，一些本可以成为天才的人正在做着极其平庸的工作；因为烦恼，很多人把大量的时间和精力耗费在了无谓的事上。

世界上没有一个人因烦恼而获得过好处，也没有一个人因烦恼而改善过自己的境遇，但烦恼却在随时随地损害着我们的健康，消耗着我们的精力，扰乱着我们的思想，减少着我们的工作效能，降低着我们的生活质量。

有统计发现，40%的烦恼是关于未来的事情，30%的烦恼是关于过去的事情，22%的烦恼来自微不足道的小事，4%的烦恼来自我们改变不了的事情，剩下4%的烦恼来自我们正在做的事情。

烦恼就像一张无形的大网，藏在我们的心里，一不留神它就会出来网住我们的快乐和好心情，所以千万不要自寻烦恼。

生活本来是可以没有烦恼的，只是我们自己捆住了自己而已。

我们能够无事生非、自寻烦恼，同样，我们也能克服它们。

所以，我们就要学会善于淡化烦恼，化解烦恼。

人生在世，我们是在为自己而活。

活着，本身就是一种幸福。

每个人来到这个世界上都是不容易的，也是幸运的。

所以，珍惜和善待我们的人生吧！

快乐和充实地度过每一天，才是远离烦恼的正确选择。

请记住一句话：烦恼就像天空上的一片乌云，如果我们的的心中是一片晴空，那么烦恼不会对我们有丝毫的影响。

作者 2012年4月

## <<没烦恼的活法>>

### 内容概要

最近比较烦？

烦到没有力气、好想放弃？

其实，生活真的不像你想的那么糟，它的变化全掌握在自己手里。

每个人都曾有过烦恼或正在经历烦恼，事实上，这些烦恼都是我们自找的。

一个浮躁的人往往乐于自寻烦恼。

你可以寻找甜蜜的爱情，你可以寻找美好的生活，但你决不可以自寻烦恼。

《没烦恼的活法》就是要告诉你一个没有烦恼的活法。

## <<没烦恼的活法>>

### 书籍目录

#### 第1章 心情好一点，烦恼少一点

给自己一个希望

让梦想伴随你

打开人生的另一扇门

把工作当成一种快乐

不要让攀比毁掉你的幸福

烦恼往往是自找的

消极情绪是幸福的腐朽剂

给心情加份营养

希望创造奇迹

把烦恼写在纸上

不要让忧虑绊倒你

快乐其实很简单

让幽默给生活加点色彩

#### 第2章 乐观多一点，烦恼少一点

乐观者往往是最后的赢家

直面挫折，坚强地走下去

在失败中锻炼自己

乐观是一种选择

用积极的心态对待自己的事业和生活

笑对人生，对厄运说“无所谓”

抬起你萎靡不振的头

步入激发潜能的气氛中

别放弃，再坚持一下

在心中造个不倒翁

#### 第3章 心胸宽一点，烦恼少一点

宽容是一种涵养

不求事事如意，但求问心无愧

分享是一种美德，也是一种快乐

洒脱一点，远离烦恼

宽容是仇恨最好的良药

宽恕他人，释放自己

宽容别人是一种高贵的行为

怀有一颗感恩的心

控制怒气，宽容别人

宽容是一种选择

待人宽一分是福

宽以待人，切莫斤斤计较

#### 第4章 自信多一点，烦恼少一点

自信，成功的阶梯

自信才能成大事

先相信自己，别人才会相信你

不要让自卑害了你

拥有自信就获得了一半的成功

自信是成功的源泉\_.

<<没烦恼的活法>>

用信心拯救落魄中的自己  
保持自我本色，做好你自己  
带着信念走向成功  
相信自己一定会爬起来  
让“野心”成就梦想  
大胆去做你想做的  
播下自信的种子  
抬起头，远离自卑  
快乐地做我们自己  
相信自己一定能成功  
第5章 欲望小一点，烦恼少一点  
放下欲望的包袱  
放弃是一种智慧  
幸福是一种选择  
学会“舍得”  
爱已远去，不必强留  
有时只有放弃才能前行  
不要留恋眼前，前方的花开得更鲜艳  
豁达是一种人生态度  
放弃享乐，就是选择幸福  
付出也是一种快乐  
不要让多余的包袱压跨你  
懂得放弃的艺术  
钱不是唯一的追求  
不要被名利束缚住  
保持平常心最重要  
第6章 心态好一点，烦恼少一点  
控制心态，做个成熟的人  
心态就是一切  
心态改变命运  
心态健康，身体才健康  
以平和的心态面对一切  
坚持信念，点燃希望的火花  
解除封闭，融入世界  
打破心灵的枷锁  
想得开才能看得开  
精彩的生活不要想太多  
不要老跟自己过不去  
珍惜眼前的幸福  
第7章 糊涂多一点，烦恼少一点  
聪明多被聪明误  
糊涂智慧比聪明更重要  
糊涂是一种傻瓜精神  
一张一弛，文武之道  
糊涂的生活不怕挫折  
糊涂能够体现智慧  
聪明之人，难得糊涂

<<没烦恼的活法>>

该忘记时不妨“忘记”一下  
略微“糊涂”有利于身心健康  
活在当下没烦恼  
花要半开，酒要半醉  
收敛起你的锋芒  
糊涂一下，别跟自己过不去  
外表糊涂，内心清楚

## &lt;&lt;没烦恼的活法&gt;&gt;

## 章节摘录

希望创造奇迹 希望就像一座灯塔，在人生的道路上潜移默化地指引着我们向前走去，因此，只要我们在心中给自己一份有希望，人生的坎坷和曲折就会变得不再可怕。

自从我们降生到世上的那一刻起，不管自己是否愿意，在一生中都将要经历许多的挫折和磨难，这已成了不争的事实。

此时我们可以选择退缩，也可以选择一往直前。

只是不论我们退缩或前进，坎坷的道路已经踩在了自己的脚下，如果放弃希望畏缩不前，那坎坷、泥泞将永远驻足在我们的脚下，如果在希望的指引下勇敢迈出步伐，前面可等待我们的就可能是一片阳光。

如果你是一个聪明的人，最好的做法应该是：审视自己目前所受的挫折甚至失败，使挫折成为成功的阶梯，从现在开始，重建自信，重新加入到生活的战斗中去。

几年前，美国财政部长阿济·泰勒·摩尔顿，准备对南卡罗来纳州一个学院的学生发表演说。这个学院规模不大，整个礼堂坐满了学生，他们为有机会聆听一个大人物的演说而兴奋不已。

演讲开始，阿济·泰勒·摩尔顿走到麦克风前，扫视了一遍听众，说：“我的生母是聋哑人，因此没有办法说话；我不知道自己的父亲是谁，也不知道他是否还在人间。

对我来说，生活陷入艰难之中，而我这辈子的第一份工作，是到棉花田去做事。

”台下一片寂静，听众显然都惊呆了。

“如果情况不如人意，我们总可以想办法加以改变。

”他继续说，“一个人的未来怎么样，不是因为运气，不是因为环境，也不是因为生下来的状况。

”他重复着方才说过的话，“如果情况不如人意，我们总可以想办法加以改变。

”“一个人若想改变眼前充满不幸或无法尽如人意的情况，那他只要回答这样一个简单的问题：‘我希望情况变成什么样？’

’确定你的希望。

然后就全身心投入，采取行动，朝着你的理想目标前进即可。

”阿济·泰勒·摩尔顿的故事给我们的启发是：只要你心中有希望，成功的彼岸就不会遥远，它能指引着你认清自己的方向并走出一个成功的人生。

一位弹奏三弦琴的盲人，渴望能够在他有生之年看看这个世界，但是遍访名医，都说没有办法。

有一日，这位民间艺人碰见一个道士，这位道士对他说：“我给你一个保证治好眼睛的药方，不过，你得弹断1000根弦，才可以打开这张纸条。

在这之前，是不能生效的。

”于是这位琴师带了一位也是双目失明的小徒弟游走四方，尽心尽意地以弹唱为生。

一年又一年过去了，在他弹断了第1000根弦的时候，这位民间艺人急不可待地将那张永远藏在怀里的药方拿了出来，请明眼的人代他看看上面写着的是什么药材，好治他的眼睛。

明眼人接过纸条来一看，说：“这是一张白纸嘛，并没有写一个字。

”那位琴师听了，潸然泪下，突然明白了道士那“1000根弦”背后的意义。

就为着这一个“希望”，支持他尽情地弹下去，而匆匆53年就如此活了下来。

这位老了的盲眼艺人，没有把这故事的真相告诉他的徒儿，他将这张白纸慎重地交给了他那也是渴望能够看见光明的弟子，对他说：“我这里有一张保证治好你眼睛的药方，不过，你得弹断1000根弦才能打开这张纸。

现在你可以去收徒弟了，去吧，去游走四方，尽情地弹唱，直到那1000根琴弦全部弹断，就有了答案。

”留住希望之弦，尽情弹唱。

昨天是痛苦的梦，而明天却是充满希望的憧憬。

在困境中如果你认为自己真的失败了，那么你就会躺下来，如果你对自己说“一定要坚持”，那么你就会走过险途获得胜利。

希望还是一剂良药，它能慰藉孤独的灵魂，去勇敢地接受已经残缺不全的人生。

## <<没烦恼的活法>>

希望是永恒的喜悦。

它就像人们拥有的土地，年年有收益，是用不尽的、最牢靠的财产。

希望，如同埋在土地里的种子；希望，深藏在赶路者的心中；希望，是人们对人生的渴望，对美好未来的向往。

其实，苦难并不可怕，可怕的是面对苦难失去希望，失去应有的斗志，站在苦难面前萎靡不振，趴下去后再也不想爬起来。

但是，你如果对这些困难无所畏惧，积极地朝着希望前行，逆境反而可以成为动力，带你驶向理想的目标。

.....

## <<没烦恼的活法>>

### 编辑推荐

每个人都曾有过烦恼或正在经历烦恼，事实上，这些烦恼都是我们自找的。烦恼本身并不可怕，可怕的是我们对待烦恼的心态。一个人一种活法，大卫的这本《没烦恼的活法》就是要告诉你一个没有烦恼的活法。高兴是一天，烦恼也是一天。不要自寻烦恼，开开心心地过好每一天！

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>