

<<人一生不可不想的事>>

图书基本信息

书名：<<人一生不可不想的事>>

13位ISBN编号：9787508065199

10位ISBN编号：7508065190

出版时间：2011-9

出版时间：华夏

作者：张保文

页数：269

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>

<<人一生不可不想的事>>

前言

转换心念，开启幸福之门英国哲学家伯特兰·罗素说过：“动物只要吃得饱，不生病，便会觉得快乐了。

人也该如此，但大多数人并不是这样。

在烦恼方面，似乎是人人有份，人人平等，不分男女老幼，也没有贫富之别的。

”古人有一句诗叫：“百年三万六千日，不在愁中即病中。

”更有人说，人的脸就是汉语的一个“苦”字，这就似乎寓意着人一生下来，烦恼和苦闷也就随之而来了。

这样说，也不无道理。

因为人的一生，就是在和烦恼和困难的斗争中成长起来的。

人这一生好像一部小说，我们被生活中的种种矛盾和问题推动着，慢慢地展开自己的情节，而我们大多数人，也是在这种不断解决矛盾和问题的过程中，度过了自己的生命岁月。

童年的时候，我们无忧无虑，但好景不长，成长的烦恼马上接踵而至。

好不容易长大成人，摆脱了幼稚和蒙昧的状态，日益沉重的学业和不明朗的前景，又层层地压在心头。

等到十年寒窗，学业有成，迎来了爱情和事业，随时却又会面临情感的挫折和失业的威胁。

人到中年，更是处在上老，下有小，左面工作，右面生活的合围之中，搞不好就会陷入四面楚歌的境地……由此可见，烦恼竟成了构成我们生活的主要内容。

上面所列的是我们人生各个阶段面临的具体烦恼和问题。

除此之外，我们还会面临种种精神上的烦恼。

例如“我是谁，从何处来，到何处去”、“人生的意义”……这类触及生命本质的追问。

除了物质上的安乐之外，我们还需要寻找思想和情感上的依靠；除了友情、亲情、爱情之外，我们还需要信仰的庇护，需要一个灵魂的家园……对外，我们需要融入社会，处理好人际关系，家庭关系，同事关系，朋友及亲戚关系等，要学会方圆的处世之道；对内，我们要消除孤独、烦恼、以及自私、贪婪、嫉妒、虚荣等人性的顽疾，学会与自己相处的艺术。

诸如此类的问题和烦恼不胜枚举。

虽然，每个人的烦恼各不相同，但是有些关键问题和根本烦恼却是超越时空，普遍共存的。

因此，在本书中，我们认真选取了人生中最根本、最关键的一些问题和您一起来思考。

《礼记》有云：“慎思之，明辨之，笃行之。

”人常常思考，常常观照自己内心，就会心生智慧，通行无碍。

只要我们能够悉心观照和思考这些生命中的关键问题，很多问题也就会迎刃而解，我们的人生也将达到一个新境界。

自明者自度，不明者师度。

希望通过本书里面的故事和哲理，能够为您带来启发，除去您生活中的烦恼和抱怨，让您拥有幸福美满的人生。

如果能够这样，对编者来说就是一个最大的安慰。

<<人一生不可不想的事>>

内容概要

曾几何时，我们越来越忙，但也越来越盲，我们看不清人生路，不知幸福在何方，在纠结地随波逐流中或不亦乐乎地争名逐利中身心俱疲，慢慢地对生活失去了激情，与幸福渐行渐远。

白岩松说：“幸福感和物质、情感、精神三要素相关，物质是基础，情感是依托，精神是支柱。我们的痛苦与焦虑，都与我们的心态有关。

”转换心念，就能远离烦恼愁苦，就能拥有一个幸福的人生。

本书《人一生不可不想的事(决定一生幸福的29堂智慧必修课)》从生命、信仰、抉择、舍得、婚姻、成功、磨难、职场等最受人们关注的人生关键问题着手，通过对这些问题的精彩分析和诚恳深入的解读，使读者在黑暗中找到一盏明灯，不再对生活感到恐惧和紧张，也使读者的内心变得更加宁净、成熟和坚强，对生活更加充满热爱和向往。

《人一生不可不想的事(决定一生幸福的29堂智慧必修课)》由张保文编著。

<<人一生不可不想的事>>

书籍目录

第一章 直面人生——唤起沉睡的你

生命——生亦何欢，死亦何苦

生命没有意义，你必须为自己的人生找出意义

生命，需要自己去感悟

要为自己的生命而活下去

生命最美是顺其自然

信仰——让幸福更加坚定与持久

信仰，我的未来

带着一颗诚敬的心去生活

实现自己的本性就在信仰中

人生的无畏与有畏

审美——人生，最美不过心

绚烂之极归于平淡

美，总在匆忙赶路中错过

美，只存在心灵中

有一颗健全的心才能拥有美

共生——落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色

点亮自己，照亮他人

为自己而生，也为别人而活

人生不在于你是谁，而在于你做什么

拥有一颗无私的心，便拥有了一切

价值——假如今天是生命的最后一天

生命的价值就在每一刻平凡的时光中

如果时光可以倒流，人人都可以成为伟人

虚掷生命，如同向自己行窃

价值不是以数量来衡量的

第二章 自信人生——你就是自己的奇迹

自我——做最好的自己

人生，做最好的自己

对奴性十足的人而言，自由即痛苦

接受自己，他人才能接受你

盲从会让人迷失自我

潜能——不做贫穷的“百万富翁”

真正的宝藏就在自己身边

每个人都是百万富翁

开发自己的潜能

摆脱心灵的羁绊

抉择——人生最困难的是抉择

一连串的选择，构成了我们的人生轨迹

选择适合自己的生存方式

命运握在自己的手中

生命不应是数日子

成熟——真正的成熟与年龄无关

成熟，就是活在当下

六十岁，人生才刚刚开始

<<人一生不可不想的事>>

欲望使人年轻

在世故中保持一份单纯

尊严——幸福是有尊严地活着

站起来，你也可以成为伟人

未经你的允许，没人能使你感到自卑

尊重自己才能赢得别人的尊重

上与君王同坐，下与乞丐同行

第三章 感悟人生——淡定的人生不寂寞

孤独——有一种幸福叫孤独

孤独，是优秀者的特质

“寂寞”做伴好还乡

接受邀请，与寂寞相安

告别喧嚣，体会独处的快乐

烦恼——剪不断，理还乱

你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼

生命，载不动许多愁

以旁观者的心态对待自己的人生

洒脱一点儿才快乐

享乐——生存之轻与生存之重

享乐不是真正的人生

生存之重与生存之轻

充实的生活才有质感

安逸的生活如同慢性毒药

嫉妒——走出灵魂的偏见

嫉妒，人之天性

不要让嫉妒成为心头的刺

嫉妒别人是承认自己不如人

赞赏他人，并迎头赶上

虚荣——一个美丽的陷阱

争名夺利皆虚荣

交际中要学会适当满足他人的“虚荣心”

看清虚荣的假大空

为名为利终不了，问君辛苦到哪年

第四章 励志人生——感谢折磨你的人

磨难——每一种创伤，都是一种成长

不完美的人生才是真正的人生

正视压力，变压力为动力

缺陷，成就自己的“根据地”

不要拒绝生命的雕琢

欲望——欲望来了，幸福走了

失败不是因为不够聪明，而是因为太贪

欲望与幸福成反比

欲登顶峰，必先除去心中杂念

欲望大不过生命

善良——有时善良也是一种错

用他人能够接受的方式去行善

把心掏出来会犯错，善良要有度

<<人一生不可不想的事>>

守护好爱的天性

善恶一念间，善恶本无定论

理智——理智多一点儿，幸福近一点儿

不要忘记保持理智

让情感和理智水乳交融

善于掌控情绪

不在意才能不生气

舍得——有所放弃，才能有所追求

舍弃，是为了更好的选择

舍亦是一种得

以迂为直，以患为利

有舍有得，不舍不得

第五章 幸福人生——爱情要经得起平淡的流年

婚姻——一辈子的唇齿相依

不要试着去改变对方

婚姻需要私人空间

相敬如宾，不要相敬如“冰”

不可仅仅满足手被爱

家庭——别让家成为伤心地

顺利度过情感磨合期

找到家庭和事业的平衡点

家不是一个讲理的地方

用坦诚增进两代人之间的感情

第六章 经营人生——糊涂做人，精明做事

交友——朋友，是一种特殊的温暖

保持适当的距离

友谊需要真诚的付出

诚信，勿许空头支票

该记取的与该忘记的

处世——假糊涂与真聪明

居家多念一点儿“糊涂经”

假糊涂中的真聪明

身轻失天下，一生真伪复谁知

看透人情，清醒做人

工作——像蚂蚁一样工作，像蝴蝶一样生活

生命不是一份工作和职业而已

不要让你活得像一部机器

体会工作中的幸福感

把工作当成愉快的节日

职场——职场软实力，人生硬道理

主动与老板沟通，做老板的“圈内人”

学会拒绝，掌握说“不”的技巧

不要成为上级争权夺利的牺牲品

警惕职场“好心人”

第七章 财富人生——小富考智商，大富靠心态

机遇——人生不缺机遇，但缺少眼光

勤奋的人未必成功

<<人一生不可不想的事>>

捕捉有价值的信息

经营自己，不做有才华的穷人

机遇从来只青睐那些有准备的人

财富——做财富的主人，而不是仆人

钱，用了才是自己的

控制金钱，而非被金钱控制

不为钱而工作，让钱为你工作

不要让金钱成为人生的负担

成功——成功不以牺牲幸福为代价

一旦想成为别人，代价就是失去自己

寻找适合自己的成功

成功不只是第一名

成功不能以牺牲幸福为代价

<<人一生不可不想的事>>

章节摘录

版权页：插图：有一颗健全的心才能拥有美人的身体是天生的，美或丑、健全或缺，我们只能被动接受，但品性、修养、学识等却是可以主动选择的，拥有美丽的心灵，就能拥有美丽的人生。

“我们赢了，我们得到了1000分，我们赢了。”

”这是电影《美丽人生》中儿子和母亲相聚时对母亲说的一句话。

这一幕是电影中最让人感伤的一幕，我们为男主人公圭多的牺牲而伤心，为孩子的心灵没有受到任何伤害而感动。

这部电影让世人感叹：唯有乐观、心灵美的人才能得到美丽的人生。

心灵不美的人是难以拥有美丽的人生的。

因为心灵的丑陋比相貌的丑陋更可怕，相貌丑可以用心灵美来弥补，但心灵上的缺陷拿什么来弥补呢？

有一位先生娶了一个体态婀娜、面容娟秀的太太，两人恩恩爱爱，是人人称羡的一对神仙美眷。

这个太太眉清目秀，性情温和，美中不足的是长了个酒糟鼻子。

柳眉、凤眼、樱桃小口，瓜子脸蛋上却长了个酒糟鼻子，好像失职的艺术家对于一件原本足以称傲于世间的艺术精品少雕刻了几刀，使人深感遗憾。

这位丈夫对太太的鼻子终日耿耿于怀。

一日出外经商，行经贩卖奴隶的市场，宽阔的广场上，四周人声沸腾，争相吆喝出价，抢购奴隶。

广场中央站了一个身材单薄的女孩子，正以一双汪汪的泪眼，怯生生地环顾着这群如狼似虎的人。

这位丈夫仔细端详着女孩子的容貌，突然间，他被深深地吸引了。

原来这个女孩子长着一个端端正正的鼻子，于是，他不惜一切代价买下了这个女孩。

这位丈夫以高价买下了长着端正鼻子的女孩子，兴高采烈地带着女孩子日夜兼程地赶回家，想给心爱的太太一个惊喜。

到了家中，他用刀子割下女孩子漂亮的鼻子，拿着血淋淋而温热的鼻子，大声疾呼：“太太！快出来哟！”

看我给你买回来了最宝贵的礼物！”

”“什么样贵重的礼物，让你如此大呼小叫的？”

”他太太疑惑地应声走出来。

“喏，你看！”

我为你买了个端正美丽的鼻子，你戴上试试。

”丈夫说完，突然抽出锋锐的利刃，朝太太的酒糟鼻子砍去。

霎时太太的鼻梁血流如注，酒糟鼻子掉落在地上，丈夫赶忙把端正的鼻子嵌贴在他太太的鼻梁处。

但是无论他怎样努力，那个漂亮的鼻子始终无法粘在妻子的鼻梁上。

可怜的妻子既得不到丈夫买回来的端正而美丽的鼻子，又失掉了自己那所谓“丑陋”的酒糟鼻子，并且还无妄地受到刀刃创痛。

而那位糊涂丈夫的愚昧残忍，更是可怜、可恨！

完美主义者表面上很自负，但内心深处却很自卑。

因为他们很少看到优点，总是关注缺点，总是不知足，很少肯定自己，于是就很少有机会获得信心。

不知足就不会快乐，痛苦就会常常跟随着他，周围的人也一样会不快乐。

鲁国有个断了脚的残疾人叫王骀，他与孔子一样，也举办私学招生授课。

而且追随者众多。

孔子的弟子常季有点儿不服气，就问孔子：“夫子，王骀是个断了脚的人，但他的学生和您的学生一样多，王骀是个什么样的人呢？”

”“圣人。”

”孔子说。

常季还是不明白一个残疾人怎么能有如此吸引力，接着问：“一个断了脚的人却胜过夫子您，一般人与他的差距就更大了，那么，他哪儿来的这样的力量呢？”

<<人一生不可不想的事>>

”孔子回答：“他坚守着道。

”常季仍不明了。

孔子解释道：“他看待自己断了一只脚就像是大地掉了一小块泥土一样。

”无所谓缺失，所以也就没有人在意他身体上的残缺了。

人的身体是天生的，任何人都无法进行选择，美或丑、健全或残缺，我们只能被动接受，但品性、修养、学识等却是可以主动选择的，拥有怎样的心灵，做什么样的人，是可以由自己做主的。

<<人一生不可不想的事>>

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

<<人一生不可不想的事>>

编辑推荐

《人一生不可不想的事:决定一生幸福的29堂智慧必修课》收录了29堂幸福人生的课。课程主要通过讲故事和道哲理,为您带来启发,除去您生活中的烦恼和抱怨,让您拥有幸福美满的人生。

点醒生命,启迪智慧人生转换心念,收获幸福美满人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步。

能在人生关键问题上做到取舍有度、拿得起放得下的人,一定是最坚强、最幸福的人。

我们可能把苦难、痛苦视为威胁,或是剥夺,然而,我们也同样可以把它们视为挑战,甚至是机会。

世上不如意事十之八九,转换心念,才能直达幸福的彼岸。

所有靠物质支撑的幸福,都会随着物质的离去而消逝。

缺乏对生命本身的思考,只沉迷于掌握幸福技巧的人,是难以得到真正的幸福的,而那些所谓的幸福的方法也只能沦为无源之水。

这也是为什么人们看了一本又一本的“幸福书”,却依然感觉幸福遥不可及的原因。

真正的幸福是一种内心的感受,源于内心,源于心态。

认清人生中的不公与挫折,学会转换心念,就能打造属于我们自己的幸福美满人生。

生命——毕淑敏 在北大演讲时说:人生其实无意义,但我们不妨为它找出一些意义。

磨难——南怀瑾说:“磨难是岁月的砥砺与财富,苦忍的一瞬是光明的开始。”

”舍得——星云大师说:“舍得,以舍为得。”

舍,看起来是给人,实际上是给自己。

”婚姻——王海鸰说:“在婚姻中,我们要有度量——一种是真有度量,一种是装糊涂。”

”职场——李开复说:“只有善于展示自己的人才能在工作中获得真正的机会。”

<<人一生不可不想的事>>

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>