

<<放下，就是幸福>>

图书基本信息

书名：<<放下，就是幸福>>

13位ISBN编号：9787510412295

10位ISBN编号：7510412293

出版时间：2010-12

出版时间：新世界

作者：文柯

页数：307

字数：290000

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>

## <<放下，就是幸福>>

### 内容概要

佛家讲，放下就是幸福。

现实生活中，人们往往面临着众多的生活不如意，比如工作的压力、生活的平淡、人情的冷漠、朋友的误解、爱情的无味……其实，幸福就像流沙一样，你抓得越紧，它就流得越快，不妨放下生活中的不快吧，给别人，也给自己留一点空间。

放下，就是幸福！

本书从生命不可承受之重，只要属于自己的人生，你带不走的身外之物，有一种爱叫放手，每天给自己一点阳光，转个弯就是阳光普照，心灵右边的石头等几个方面铺开陈述，以故事透析哲理，以哲理贯穿人生，引领读者探索何为幸福。

放下欲望心灵就得到放松，放下包袱身体就特别轻盈，放下恩怨情操就得到升华，放下能让人生变得魅力无比，放下的人生才是幸福的人生。

## <<放下，就是幸福>>

### 书籍目录

Chapter1 生命不可承受之重——放下重负，一身轻松 简化生活，不堪重负就归零 想要讨好每个人是愚蠢的，也是没有必要的 生命不能承受忧伤之重 当行则行，该止则止 凡事纠缠皆因绳未断 当鸟翼系上黄金时，就再也飞不远了 学会心往好处想 最在意的往往是心灵的箍咒 拥有乐观，就拥有了一切生存的大智慧 进得来也要出得去 只看自己拥有的，不看自己没有的 学会反向对比 会休息，才会更好地赶路 勇气是生命赋予的最珍贵的礼物 充满希望，生活才会有色彩 风雨的洗礼并不可怕，可十白的是失去热爱生活的心 不能流泪就微笑 推不过去一样是生活 向苦难行个礼 系住章鱼的是它自己的手臂，而不是珊瑚礁的枝桠 千淘万漉虽辛苦，吹尽黄沙始到金 天亮之前终结悲伤 .....Chapter 2 只要属于自己的人生——放下执著，回归本色Chapter 3 你带不走的身外之物——放下名利，走得更远Chapter 4 有一种爱叫放手——放下错爱，幸福花开Chapter 5 每天给自己一点阳光——放下阴霾，海阔天空Chapter 6 转个弯就是阳光普照——放下怨恨，学会宽容Chapter 7 心灵右边的石头——学会选择，学会放弃

## <<放下，就是幸福>>

### 章节摘录

Chapter1 生命不可承受之重——放下重负，一身轻松 简化生活，不堪重负就归零 归零就是清除所有的东西，从零开始。有时候归零是那么难，因为每一个要被清除的数字都代表着某种意义；有时候归零又是那么容易，只要按一下键盘上的删除键就可以。

年轻的时候，艾莎苛求完美，什么都要做到最好。那时，她手上同时拥有好几个广播节目，每天忙得天昏地暗，她形容自己：“简直累得跟狗一样！”

事情都是双面的，所谓有一利必有一弊，事业愈做愈大，压力也愈来愈大。

到了后来，艾莎发觉拥有更多、更大不是乐趣，反而是～种沉重的负担。

从此，她的内心开始有一种强烈的不安全感。

后来，不幸的事终于发生了，她独资经营的传播公司被恶性倒账四五千万美元，雪上加霜的是，跟她交往了七年的男友提出分手……面对这样的打击，艾莎～时有些难以承受，她迅速地沉沦下去，甚至想到用死来结束这～切。

艾莎无助地跟朋友说：“如果我把公司关掉，我不知道我还能做什么。”

朋友沉吟片刻后回答：“你什么都能做，别忘了，当初我们都是从‘零’开始的！”

这句话让她恍然大悟，也让她重新有了勇气：“是啊，我本来就是一无所有，既然如此，又有什么好怕的呢？”就这样念头一转，没有想到在此后短短半个月之内，她连续接到两笔大的业务，濒临倒闭的公司起死回生，又重新走上了正常轨道。

历经这些挫折后，艾莎体悟到人生“变化无常”的一面：费尽了力气去追求，虽然勉强得到，但最后还是留不住，反而一旦“归零”，随之而来的是更大的能量。

她学会了“舍”。

为了简化生活，她谢绝应酬，搬离了150平方米的大房子。

……

<<放下，就是幸福>>

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>