

<<不计较不浮躁不生气的活法>>

图书基本信息

书名：<<不计较不浮躁不生气的活法>>

13位ISBN编号：9787510424366

10位ISBN编号：7510424364

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：琇樱

页数：288

字数：280000

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>

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

### 内容概要

生匆匆数十年，有多少光阴是值得我们在计较与浮躁和生气中度过呢？其实珍惜人生在世的每一天，什么事不为俗事系心，不被物欲所累，心胸豁达，境界高一点，心态宽一些，不去计较芝麻绿豆点小事，人生的路也就顺一些，心气儿也就顺一些，自然心境平和，去收获真正的幸福人生。

本书通过对大量实例的细致分析，全面诠释了“不计较”，不浮躁，不生气的人生真谛，上篇主要阐述：面对得失不计较，做人不要太计较，幸福婚姻不计较等。

中篇：太浮躁放你迷失方向，面对诱惑不浮躁，建立起内心强大的基石，坚守信念，让浮躁的心静下来等。

下篇：生气是拿别人的错误惩罚自己，生气不如争气等。

让你从本书中领悟到人生太计较，幸福就会沦陷在烦恼里；太浮躁就会被名利金钱吞噬；总是生闷气，心情就会在情绪中而起伏不定。

不计较、不浮躁、不生气的活法教你轻松放下，面对名利诱惑重新出发，开始过一种不生气、不纠结、喜乐自在的心生活，在纷繁的现实生活中轻松前行。

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

### 作者简介

琇樱

女，1983年出生于黑龙江绥化，曾任大学老师、广告策划、杂志社编辑等职，现就职于某文化公司，自由撰稿人。

自幼酷爱文字，发表的作品数十部。

06年来出版成功励志类图书多部，在业内有一定的影响力。

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

### 书籍目录

#### 上篇 不计较

心量要大，自我要小。

——圣严法师

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世界很美好。

——星云大师

#### Chapter 1 人生何必太计较

——创造不计较不抱怨的生活？

常言说：“过多抱怨不利发展。

”当抱怨再度浮上心头的时候，伸出手来轻轻地把它赶走，就好比是赶走野餐上的苍蝇一般。

如此，你很快就会感受到没有抱怨的生活所带来的美好感觉，以及随着你崭新的胜利态度而来的成功与幸福。

热爱生活，而不是去抱怨它

有人抱怨上帝，有人赞美上帝

生活需要退让，生活需要妥协

用诗意的心态，点亮生活的眼睛

牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量

不为打翻的牛奶哭泣

记住，这个世界没有绝对的公平

上帝给谁的都一样多

如果说不出好听的话，倒不如什么都别说

自知者不怨人，知命者不怨天

牢骚，让你穿上“隐形衣”

#### Chapter 2 得失不计较

——得意要看淡，失意要看开？

人生的起伏、荣辱、好坏、得失、快乐、忧惧……

是生命的常态。

“不以物喜，不以己悲。

”无论人生境况如何，一切都会过去，因此在失意时，不要自暴自弃；在顺境时，也不致得意忘形。

当你明白一切都会过去时，你将会更珍惜所拥有的，行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然，你的人生因此而变得旷然豁达。

坦然面对人生得失

做事太计较得失你会忽略本来的面目

无谓“小失”，方能“大得”

希望住在失望的桥尾

将“得失”揣进口袋

“凡是存在的，都是合理的”

失去栖息的树枝，才能有高远的天空

这一切都会过去的

得失之间，天堂和地狱的距离

过去的就让它过去吧，失去了也不要再懊悔

别让凌乱的碎星，遮挡了月光

#### Chapter 3 做人不要太计较

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

——宽容别人善待自己?

懂得宽恕的人，都是智慧之人。

有句名言说：嫉妒别人，就好像承认自己不如别人。

同样，如果不懂得适时地宽容别人、谅解别人，就是拿别人的错误惩罚自己。

所以，做人要将心胸放宽一些，这样你才能快乐。

不要去计较，其实没有解不开的结  
没有必要去计较他是否故意  
多原谅别人一点  
以宽容之心待人  
宽容和忍让，是保自己一生平安的“护身符”  
放弃不必要的争斗，才能化敌为友  
给对方一条生路，给对方一个台阶下  
以宽待人，以“度”容“土”  
拔掉心中仇恨的种子  
容人之过，方显大家本色  
水至清则无鱼，取“短”不如观“长”  
宽容如丝丝春雨，滋润人的心田  
善念，是财富的一粒种子  
善待别人的尴尬

### Chapter 4 烦恼不计较

——凡事斤斤计较只会给人带来烦恼?

孔子云：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”

凡事都斤斤计较只会给人带来烦恼，美事反为不美，好事反为不好。

所以，人生有时就像一条锁链，你挣脱开了，便会轻松顺畅；一旦你计较太多，那么这条锁链就会越来越重，你心中的烦恼也会越来越多。

人生烦恼，皆因不肯让一步  
“关门”哲学：不要在身后留一扇敞开的门  
和自己的灵魂琴瑟和谐  
忧虑是衰老的“催化剂”  
以忍为上，吃亏是福  
不要沉迷于别人的看法中  
不要让石头砸中快乐的“脚趾”  
何须比较——大鹏飞不过生死  
让自己的心成为折射美好的镜子  
把烦恼当做一种经历储存起来  
淡泊些，别为小事烦心

### Chapter 5 幸福婚姻不计较

——少一些指责，多一些幸福?

每个女人都想让老公疼爱自己一辈子；每个女人都想将老公的心牢牢地拴在自己身上，不离开半步；每个女人都想一辈子在幸福的婚姻中生活。

然而，经营一桩婚姻又谈何容易！

拥有一个和谐、快乐、幸福、美满的家庭，是世界上所有女人梦寐以求的愿望。

要想给婚姻松土，给婚姻施肥，给婚姻除虫，给婚姻浇水，就不要去计较婚姻中的一些琐事，少一些指责多一些宽容，爱情才能天长地久。

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

琐事拦路，幸福出轨  
善待婚姻就是善待自己  
用你宽广的胸怀打破僵局  
“糊涂”的女人让家庭更和睦  
不要让嫉妒灼伤了爱情  
服下猜疑的毒药，爱情将会“寿终正寝”  
让糊涂之树，结满“爱果”  
善解人意是女人的魅力之花  
心计步步为营，爱情无路可逃  
轻巧转身，为爱留白  
将碎片变成生活的花朵  
破“冰”有术，用“心”化解婚姻的冰山

### 中 篇 不浮躁

不浮躁，不纷扰。

心若无物，便可一花一世界，一草一天堂。

不浮躁，它能够让你感到内心笃定；不浮躁，会让你从名利的烦恼中脱身；不浮躁让你从黑暗中感觉到光芒；不浮躁，在你失去平衡，或者感觉自己无法再坚持的日子里，它使你能够保持一种笃定而达观的人生情怀。

### Chapter 1 浮躁，让你迷失方向？

这是怎样的一个世界？

这是一个无限浮躁的世界！

就像是花儿急于绽放，却被倒春寒击退了热情，满眼的绿色葱茏，却感受不到一丝一毫的生机盎然；抑或像是想要出走流浪的心，在急急忙忙中只是收拾了行李，却忘了打包心情，剩下的只是旅途的奔忙，而无行走的喜悦。

这是一个无限浮躁的世界  
生活富裕了，有些人的心却空了  
挣脱困顿魔爪的方式有很多  
金山银山，不如爱情柔软的鼻息  
“拼爹”不如“拼自己”  
投资房子，还是投资梦想  
别用星座投石问路，打开你的“心灯”  
没必要把简历做得越来越“炫”  
不要让自己成为名牌的奴隶  
虚荣是一件笨重又华而不实的外衣

### Chapter 2 名利面前不浮躁

——贪欲会让人淹没在功名的漩涡里？

人们总是爱比较。

挣得不如人家多，住的房子不如人家大，车也不够好，职位也很低……其实，折磨我们的不一定是贫穷，也可能是各种各样的欲望。其实，羡慕为官者的气派，名人的风光，却不知道，那些都需要付出怎样的代价。幸福绝不是腰缠万贯、豪华奢侈，幸福也不是位高权重、呼风唤雨。

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

幸福只是对平凡生活的一种感悟，面对金钱名利不浮躁才是人生的真境界。

名利都是身外之物，生不带来死不带去  
别让金钱谋杀了幸福  
如果蜈蚣没有很多脚  
腾空你心灵的行囊  
抵制诱惑的“毒苹果”  
欲望就像是一条锁链，一个牵着一个  
幸福的壳子里，住着无欲无求  
贪欲是人生罪恶的深渊  
钱啊，你是杀人不见血的刀  
一坛黄金里埋伏的“杀机”  
真正的宝藏在我们心中  
贪婪是难躲的明枪

### Chapter 3 内心强大的基石

——不浮躁，不纷扰？

生活中，有太多的诱惑，往往一不小心就会掉入陷阱。

固守自己的心灵家园，抵制住诱惑的招引，才会有平静而祥和的生活。

每一个浮躁的日子，都是对生命的一次辜负，请让心灵在安宁中获得力量，不浮躁，不纷扰。

你活在父母的剧本里吗  
自我救赎，是命运的“尚方宝剑”  
跟最强大的自己“谈判”  
做自己命运的设计师  
真正能帮你的，只有你自己  
将贫困踩在脚底，攀爬上辉煌的云梯  
独立自主，做生活的强者

### Chapter 4 信念的重建

——坚守信念，开拓生命的新境界？

生活在同一个世界上，为什么有的人过得幸福、快乐、富有，有的人却一直生活在烦恼和贫困之中呢？

其实，人与人之间原本没多大区别，只是由于信念的不同而导致了截然不同的结局。

信念是我们真正的主人。

一个人有什么样的信念，就会有什么样的命运。

达成目标的秘密：用自信唤醒你内心的潜能  
站在自我不可撼动的阵地上  
给梦想一个追逐的空间  
有觉知地活在每个当下  
心中有光，才会无所畏惧  
站在流言蜚语的石头上，摘一枚成功的果实  
自信让你拥有机遇  
将蓬勃的种子种进春天的心灵

### Chapter 5 补身不如补心

——让浮躁的心静下来？

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

在俗世运转的生活轨道里，很多人的一生都像陀螺一般，在庸碌烦琐中旋转不休。小时候是读书、考试、升学的压力，长大后则为工作、业绩、生计、家庭疲于奔命。我们很少有机会会有意识地停下来，好好想一想，这是否就是自己想要的生活？

时时拂拭心灵的镜子  
束缚内心潜能的，只是一条细细的铁链  
忽略的，可能是最重要的  
幸福是“互换法则”：你是别人的“后花园”  
一切皆在内心，做最好的自己  
你的价值，不是体现在别人眼中  
心灵一旦完整，灵性就会觉醒  
用“心”的慧眼，点亮生活那盏香薰灯  
成为独特的灌木丛  
别让别人的“视觉毒瘤”污染了你快乐的生活

### 下 篇 不生气的活法

逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。

——弘一法师

#### Chapter 1 生气不光荣

——生气是拿别人的错误惩罚自己？

每个人都有生气的时候，  
生自己的气，生别人的气，生不明所以的气，生莫名其妙的气。

无论如何，生气的结果是：气恼、压抑、闷闷不乐、心脏病、仇恨……  
生气在付出高昂代价的同时，丝毫无助于解决问题。

记住，生气能解决的事情，不生气也能解决。

气大伤身，损害的是自己  
火从心头起，生气会“杀人”  
生气时，你的行为85%都是错误的  
生气时转嫁愤怒是无能的表现  
愤怒是愚蠢的开始，以后悔告终  
不必理会流言蜚语  
没有人能从无谓的争辩中得到胜利

#### Chapter 2 怒火呼叫转移

——成熟之人懂得息怒之道？

愤怒是无法彻底根除的，没有人能保证自己不生气。

但是你可以管理今天的愤怒，预防明天的愤怒。

其实，并不是只有专家才能帮你进行怒气管理，  
不管你的脾气有多坏，不管你的耐心有多么不够，现在开始进行自我制怒管理都不晚。

愤怒时，转移注意力  
有效地控制愤怒

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

会宣泄，才能远离愤怒  
多检讨自己，少怪罪别人  
理智面对突如其来的羞辱  
无法控制事情本身时，请先控制自己  
把气发在小事上  
不生气的最高境界是遗忘

### Chapter 3 生气不如争气

——从跌倒的地方站起来飞扬？

愚蠢的人只会生气，聪明的人懂得去争气。

每个人都希望被重视，受人尊重，受人欢迎，但又难免被人嘲弄、受人侮辱，遭人诽谤。为什么不想想，如果你足够优秀，足够强大，别人还会对你这样吗？在人格上、智慧上、实力上让自己加倍成长，许多问题就会迎刃而解。

此所谓：生气不如争气。

你的能力可以改变你的境遇  
给自己一个向生命高地冲锋的机会  
英雄可以被毁灭，但不能被击败  
多做自我批评，多多地自我反省  
永远坐在第一排  
只有不断追求完善，才能使自己不断进步  
经营自己的长处  
困境中更要坚持不懈

### Chapter 4 快乐也是一种选择

——人活一世不是为了生气？

阿伯拉罕·林肯说：“只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。”生活的智慧就在于，无论发生了什么，你都能明白自己最想要的、最该珍惜的是什么。

是一盆花、一个花园，还是一种快乐、一份情感？

如此，你就能抓住生命中最重要的东西，而不会为了生活的细枝末节无谓地生气痛苦。

感谢上帝，事情还不算太糟  
一笑了之，不必用眼泪去冲洗  
微笑是最美的花瓣  
让快乐成为一种习惯  
不必心烦，事情总会有转机  
改变淡漠的生活态度  
挖掘内心的神力，积极地享受今天的快乐  
你把幸福分给别人，你的幸福就会更多  
微笑让你畅行无阻

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

### 章节摘录

记住，这个世界没有绝对的公平我们经常可以看到一些内心充满公平感的人，到处为自己谋求公平，也许你也是其中之一。

公司里，也许抱怨别人与你干的一样多甚至比你少，但工资却拿得比你多。

认为那些著名歌星的收入太高，而自己连房子都买不起，这实在不公平，并因此感到恼火。

认为别人做了违法乱纪的事时，总是可以逍遥法外，而你却连一次闯红灯也溜不掉，因此感到十分不公平。

总是说：“我会这样对待你吗？”

”其实就是希望别人都同你一模一样。

总要报答别人的友善行为：你要是请我吃饭，我也应该回请你，或者至少送你一瓶酒。

人们常常认为这样做才是懂礼貌、有教养。

然而，这实际上仅仅是保持公平对等的一种做法。

对任何事情都要求前后一致、始终如一。

爱默生曾说过这样一句话：“一味愚蠢地要求始终如一，是心胸狭隘者的弊病之一。

”倘若你坚持始终如一地以“正确”的方式做事，就很可能属于心胸狭隘的一类人。

在争论时，非要辩出个明确的结论：胜利的一方就是正确的，失败的一方则应承认错误。

以“不公平”的论据来达到自己的目的。

“你昨晚出去了，今晚让我等在家里就太不公平了。

”要是对方不接受你的意见，就愤愤不平。

做自己本不愿意做的事情(如带孩子上街玩、周末去父母那儿做客或给邻居帮忙)，因为你担心不这样做会对孩子、父母或邻居太不公平了。

其实，不要将一切问题都归罪于不公平的现象，应该客观地考虑一下你为什么不能根据自己的情况做出适当的决定。

认为“如果他能这样做，我也可以这样做”，用别人的行为来为自己辩解。

你可能用这种误区性理由，解释自己的作弊、偷窃、轻佻、欺诈、迟到等不符合你的价值观念的行为。

例如，在公路上开车时，一辆车把你挤到了路边，你也要去挤他一下；一个开慢车的人在前面挡了你的路，你也要赶上去挡他一下；迎面来车开着大灯晃了你的眼，你也要打开自己的大灯。

实际上，你是因为别人违反了你的公正观念，而在拿自己的性命赌气。

这就是在孩子们中间经常出现的“他打了我，所以我要打他”的做法，而孩子们则是在多次见到父母的类似行为之后，才学会这样做的。

每每收到礼品，都要回赠对方一件价值相当的东西，甚至加倍报答。

坚持在各方面与别人保持对等，而不考虑自己的具体情况，“事物毕竟应该是公平对等的”。

上面就是我们在“公平”之路上可以见到的一些具体情形。

在这里，你同身边的人都多少会受到一些震动，因为你们头脑中有一种完全不现实的概念：一切都必须是公平合理的。

然而，其实人们忘了，生活不总是公平的。

强求公平是一种注重外部环境的表现，也是一种避而不管自己生活的办法。

你可以确定自己的切实目标，着手为实现这一目标采取具体步骤，不必顾忌不公平的现象，也无需考虑其他人的行为和思想。

事实上，人与人之间总会存在一定的差异。

别人的境遇如果比你好，那你无论怎样抱怨也不会改变自己的境遇。

你应该避免总是提及别人，不要总是拿望远镜瞄准别人。

有些人工作不多，报酬却很高；有些人能力不如你强，却因受宠而得到晋升；不管你怎样不愿意，你的妻子和孩子依然会以不同于你的方式行事。

然而，你只要将注意力放在自己身上，不去同别人比来比去，就不会因周围的不平等现象而烦恼。

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

各种误区性的行为都有一个相同的心理根源——他们把别人的行为看得更加重要。

生活不总是公平的。

这着实让人不愉快，但却是实情。

我们许多人所犯的一个错误便是为了自己或为他人感到遗憾，认为生活应该是公平的，或者终有一天总会公平的。

其实不然，现在不会总是公平，将来也不会。

不要再次感叹世界的不公平，世界本来就是不公平的，看你如何去面对，看到自己拥有的，你拥有的便是你最大的财富，如果你无法改变生活，那么你就笑着接受吧，你会发现接受也是美好的。

生活富裕了，有些人的心却空了很多人都认为，财富是精神生活的保障。

中国古代讲：“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”

马克思主义哲学也阐述了经济基础决定上层建筑。

如此说来，似乎有了钱就可以让我们的生活更为丰富多彩。

于是我们拼命地去赚钱，成功与幸福的标准都演化成了资产身家多少。

但是，我们如愿以偿地让物质生活富裕了，有些人的心却空了。

这让我们不得不去反思物质与精神之间的必然联系到底有多少，是不是真的可以成正比的增长？

远古时候，生产力低下，物质生活停留在苟且温饱的阶段，但是却诞生了那么多精神上的先贤哲人，他们思考人生价值，探求自我定位，追寻宇宙与自然的奥秘，“百家争鸣”的精神盛宴至今无法超越。

而我们在这个浮躁的时代，物质生活的进步已非往昔可比，可是人们的欲壑却依然难平。

大家都在忙着挣钱，房子、车子、票子几乎占据了人们心中的所有阵地，以致于很多人根本没有时间或是精力去关注自己的心灵和精神生活。

当然，我们并不是完全的否定物质追求，毕竟这是我们生命和生活的保障，假如我们的生命无法存续，一切的一切都会化为乌有。

但是，当我们的物质存蓄到一定阶段的时候，就应当转而分散一部分精力在精神建设上。

伊斯兰教的创始人穆罕默德说过一句名言：“假使你有两块面包，你得用一块去换一朵水仙花。”

我国著名教育家陶行知先生非常推崇这句话，并常用来教育学生。

如果把全部的幸福都寄托在外在物质上，对它的追求成了你唯一的生活目标，这是很可怕的。

因为一旦你的财产、地位没有了，你的人也就垮了；即使你的财产、地位不变，甚至越聚越大，你也逃不脱精神空虚的困扰。

因此，无论是谁，精神上都要有自己的家园，这样，即使外在再怎么变化，你都有着自己的精神存在。

曾看到一则让人啼笑皆非的报道，某个公司的销售经理，在北京拥有自己的住房，而且收入很稳定，经济上算是宽裕无碍了。

可是就是这样一个生活水平在中上等的白领，居然犯了盗窃罪，更为可笑地是他总是开着自己的别克轿车去偷一些不怎么值钱的东西。

他常常到一些机关事业单位，趁办公室没人的时候下手偷东西。

最终，在他来到一家中学的校长办公室，看到四下无人，将桌上的笔记本电脑抱出去的时候，被几名路过的老师当场抓获。

接到报案后，派出所民警也很纳闷，按道理讲，这名小偷可是不缺这点儿钱花呀，那么他的作案动机又是什么呢？

经过讯问，这个销售经理坦白交代，他只是想在偷东西的过程中寻求一种刺激，来缓解自己莫名其妙地烦躁情绪而已。

看到这里，真的是五味陈杂，这个世界在带给我们前所未有的物质丰富的同时，又让我们的心趋于了怎样的浮躁和空虚。

法国思想家帕斯卡尔说：“人是一支有思想的芦苇。”

”人的生命有时候的确很脆弱，像芦苇一样不堪一击；可是，即使如此，人依然要比宇宙间任何生物都高贵得多，因为人有一个所有生物都无法比拟的、能思想的灵魂。

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

如果，我们在纵情于物欲时，把有灵魂、有思想的生活遗弃了，那真是忘却了人生的根本。虚浮的物质世界有着繁荣的表象，人们无休止的匆匆忙忙将思想和灵魂一起埋葬，我们失去了思考的环境，也失去了思考的时间。

挣脱困顿魔爪的方式有很多，自杀是最无力的解脱之道。

为了证明自己的清白，向残酷的流言作最后的抗争，阮玲玉用30片安眠药结束了年轻的生命；为了挣脱痛失爱侣与疾病困扰的折磨，远离红尘的喧嚣纷扰，三毛用尼龙丝袜挂在点滴架的吊钩上自缢身亡；为了维护自己“可以被消灭但不能被击败”的男子汉的“尊严”，不堪忍受肉体上精神上的痛苦和创作力的衰竭，海明威把猎枪伸进嘴里，扣动了扳机……一个个鲜活的生命都选择了以自我消亡的方式来告别这个世界，不是天灾，不是人祸，这无疑是令人痛心的。

然而，我们看到的这些名字是因为其出色的才华为人们所熟知，事实上，我们不知道的是，还有无数的普通人的生命在用同样的方式悄无声息地消逝。

据中国心理卫生协会资料显示，自杀在中国已成为位列第五的死亡原因，而在15岁至34岁的人群中，自杀更是成为首位死因。

在中国，每年约有25万人死于自杀，至少有100万人自杀未遂。

中国自2000年以来，每年10万人中有222人自杀，每2分钟就有1人自杀、8人自杀未遂。

这是一个多么惊人的数字！

为什么会有如此多的人义无反顾地选择自杀结束生命？

德国哲学家叔本华是个典型的悲观主义者，关于自杀他曾经有一个相当经典的论述：“当一个人对生存的恐惧大于对死亡的恐惧时，他就会选择自杀。

”若用经济学上的观点来评析这段话，那就是作为成本的对生存的恐惧已经远远超出作为收益的对死亡的恐惧，站在绝望悬崖上的人们难免会纵身一跳：生，不如死。

可是我想说，对于生存的恐惧这些有自杀念头的人肯定是感同身受的，可是对于死亡的恐惧他们又从何得来呢？

相信世上没有一个人真正了解过死亡的恐惧，因为真正感受过的早已经不在世上了。

甚至很多人对死亡的概念仅仅是停留在一具静静躺着的尸体，无思想，无困扰，仿佛睡着一般的安详。

于是有一部分被现实纠结的人选择将自杀作为对生命最后的救赎，作为一次逃脱人生不幸与苦难的契机，对此，他们拥有着看似绝对的自主权，从自杀的动机到自杀的具体操作，自行设定，不计前嫌不计后果，自决生死。

事情真就这样简单吗？

一个人的成长姑且不论要消耗多少社会资源，他必定凝结了一个家庭的心血。

亲人们无悔地给予了你爱的抚育，你理应也回报爱的感恩，知恩不图报，而是试图以结束生命来缓解自己的痛苦，无疑是自私的，你的一死了之，背后是亲人无法言喻、无法止息的巨大痛苦。

法国哲学家加缪说：“自杀是对个体生存意义的否定和对个体所在社会的否定”。

王小波说：“人的一切痛苦，本质上都是对自己的无能的愤怒。

”在中国，90%的“自杀”是有条件的，如果能解燃眉之急，或是了却心愿，他不会自杀。

近期网传天津一名50岁妇女因为婚房及彩礼和儿子发生争执，从自家5楼跳下自杀，第二天晚上她的儿子也从小区6楼跳下不治身亡。

一起争执，两条人命，多么令人痛心！

死是解决问题的一种选择，但绝对不是唯一的。

死是最没出息的做法！

如果死亡能解决问题的话，这个世界上就没有人了，大家都去死吧。

生命是神圣的，是高于一切的，一切的痛苦和纠缠都不应当通过舍弃自己的生命为代价；或者说，如果一个人连死的勇气都有，难道还害怕活着吗？

看看曾经感动整个中华大地的洪战辉的经历，11岁那年，亲妹妹死了，父亲疯了，父亲又捡回一个遗弃女婴，母亲和弟弟后来也相继离家出走，生活的重担全落在了他一个人稚嫩的肩膀上。

就像他诗歌中写的，他是背负着整个家园前行，扛着家园却拥有无家的感觉。

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

没有几个人能比他的故事更为悲惨，此时，他的选择是什么？  
也许逃避、放弃可以使他跑得飞快，也许放弃生命就能让这些一了百了。  
但是他在贫困中求学，在艰辛中自强，从没有希望中走出希望。  
生活让他过早地开始收获，他由此从男孩变成了苦难打不倒的男子汉。  
挣脱困顿魔爪的方式有很多，自杀是最无力的解脱之道。  
人生中谁不曾失意过，可是除了失意，真的就没有值得人留恋的东西了么。  
不选择自强不息，却在自己的软弱中选择逃避，是这个世界越来越浮躁不堪了，还是人们越来越看轻生命了？

<<不计较不浮躁不生气的活法>>

媒体关注与评论

心量要大，自我要小。

——圣严法师一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世界很美好。

——星云大师

## <<不计较不浮躁不生气的活法>>

### 编辑推荐

《不计较不浮躁不生气的活法》是一本人生哲理智慧书，将会给心灵送去一份慰藉，给事业积蓄一份力量，给人生带来一个启迪。

它将伴你成功地奔向自己的理想，轻松而潇洒地享受生活的幸福。

不计较的人生，是智慧的人生，这是一种思想，更是一种生活态度，不计较能够让你在纷繁人世间拥有一种轻松的心境。

浮躁的世界中，强大你的内心，一切由自己的灵魂做主，这样，即使到风烛残年之时，也不会有悔恨一生的虚度。

不浮躁，追根溯源，自行自省安顿心灵之后，你的人生也可以不浮躁。

不生气是一种澄悟与境界。

卸下重负，我们才能踏过生气的藩篱和心障，迈向内心平静和谐的幸福之途。

<<不计较不浮躁不生气的活法>>

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>