

<<随性 随意 随缘>>

图书基本信息

书名：<<随性 随意 随缘>>

13位ISBN编号：9787511316073

10位ISBN编号：7511316077

出版时间：2011-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：张笑恒

页数：242

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>

<<随性 随意 随缘>>

前言

面对光秃秃的禅院，小和尚对师父说：“快撒点草籽吧！

禅院没绿草好难看哪！

”师父说：“随时。

”春天到了，师父买了一包草籽，叫小和尚撒下去。

一阵春风吹过，很多草籽被吹走了。

“师父，好多种子都被吹飞了。

”小和尚喊道。

“不要紧，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽，就由它去吧。

”师父说，“随性！

”撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。

“不好了！

种子都被鸟吃了！

”小和尚急得乱跳。

“别担心！

种子多，吃不完！

”师父说，“随意！

”半夜一阵骤雨，小和尚冲进禅房：“师父！

这下真完了！

好多草籽被雨冲走了！

”“冲到哪儿，就在哪儿发！

”师父说，“随缘！

”数日过去了，禅院中原本光秃的地面居然长出许多青翠的草苗。

一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手，师父点头，“随喜！

”“随”不是跟随，是顺其自然，不怨怼、不躁进、不过度、不强求。

“随”不是随便，是把握机缘，不悲观、不刻板、不慌乱、不忘形。

我们每天奔走在繁华的都市里，被欲望、烦恼、浮躁纠缠束缚，在忙忙碌碌中渐渐迷失。

蓦然回首，却发现不知何时我们已遗失了幸福和快乐。

其实，真正的幸福并非来自于任何外在的人和事物，而是我们内心的一种平静愉悦、静默欢喜的状态。

我们为什么不快乐？

为什么不幸福？

是因为我们不懂得放下。

当我们把自己的心与念想统统放下，我们就能从烦恼和欲望的桎梏中解脱出来，就会发现幸福。

所以，幸福不是源于紧紧抓住，而是来自放下。

我们能放下多少，幸福就有多少。

物质丰富了，生活富足了，我们拥有的越来越多了，但是我们仍然不幸福，这是因为我们没有放下金钱名利，没有放下过多的欲望。

放下了这些，我们的心才能豁达起来，就能有空间盛装幸福。

我们总觉得别人比我们快乐，于是在工作生活中处处比较，事事攀比，想要成为最完美的人，因此我们越来越累，无心发现自己原本美好的生活。

其实，放下了虚荣和无谓的攀比，削减我们的欲望，我们才能发现我们需要的原本不多，知足常乐才能幸福。

人生难免遇到挫折，难免有处于不公正境遇的时候，抱怨出身和命运没有用。

放下抱怨，摆正心态，坦然面对，我们才能用剩下的“三根弦”演奏出一曲幸福的乐章。

<<随性 随意 随缘>>

人们常说：“舍得舍得，有舍才有得。

”如果我们每天都在计算自己失去了什么，对自己的损失念念不忘，那我们哪里有时间去计算自己的幸福。

看淡得失，放下过去，才能更加积极地迎接崭新的今天，不是吗？

我们都想做独一无二的自己，但是，要是你放不下别人对你的看法，过分在意别人的意见，那只会使自己变成别人意见的牺牲品。

想要肯定自己吗？

那就告诉自己：“我能行。

”你是不是还在为鸡毛蒜皮的小事情烦恼？

快快把它们抛开吧！

生命如此短促，韶华一闪而过，怎么可以为了这些小事情消耗本属于快乐的时间呢？

看开些，一年以后，谁还会记得曾经为它们烦恼过。

执著是苦。

若是执迷于错误的方向，那么何时才能走向成功呢？

善于抉择，适时放弃，勇于放下，找到自己最适合的方向，再专心去做的话，那么你就会发现，快乐很简单，成功也不难。

有首歌唱道：“不是每一场恋情都有美好回忆。

”所以，既然错过了，爱过了，伤过了，那不如就放下吧！

毕竟执著于一场强求来的爱情，只会让自己一伤再伤，不如成全各自的幸福。

爱情没有了，生活还要继续，所以，多爱自己一点，也能多幸福一点。

生活中，谁没有烦恼？

怨天尤人，一味痛苦，只会让自己在烦恼的牛角尖里越钻越深，就更加不快乐了。

所以，不自寻烦恼，换个想法看问题，我们就能拥抱好心情。

在快节奏的都市里，你还像蚂蚁一样忙忙碌碌吗？

慢慢走，别忘了欣赏生活的美好风景。

幸福不仅仅在你登上成功之巅的那一刻，更多的是播撒在路途中的点点滴滴。

放下欲望，放下受害者心态，放下失去的，放下别人的看法，放下鸡毛蒜皮，放下执著和苛求……我们才能远离烦恼，抛开抱怨，诗意地栖居在大地上，并且重新获得内心的静默欢喜。

<<随性 随意 随缘>>

内容概要

《随性·随意·随缘——简单人生的幸福哲学》由张笑恒编著，内容如下：

生活中，谁没有烦恼？

怨天尤人，一味痛苦，只会让自己在烦恼的牛角尖里越钻越深，就更加不快乐了。

所以，不自寻烦恼，换个想法看问题，我们就能拥抱好心情。

在快节奏的都市里，你还像蚂蚁一样忙忙碌碌吗？

慢慢走，别忘了欣赏生活的美好风景。

幸福不仅仅在你登上成功之巅的那一刻，更多的是播撒在路途中的点点滴滴。

放下欲望，放下受害者心态，放下失去的，放下别人的看法，放下鸡毛蒜皮，放下执著和苛求……我们才能远离烦恼，抛开抱怨，诗意地栖居在大地上，并且重新获得内心的静默欢喜。

<<随性 随意 随缘>>

书籍目录

第一章 我们拥有的越来越多，为什么幸福感却越来越少

- 1.他们有钱有名，却为什么要自杀
- 2.为什么很多成功者都不觉得幸福
- 3.我们挣的工资比父辈们多了，我们比他们更幸福吗
- 4.“幸福递减率”，金钱和幸福的关系
- 5.物质上的贫穷并不可怕，可怕的是精神上的贫穷
- 6.幸福不在于我们拥有多少金钱，而在于我们是怎么把它花掉的

第二章 “伪幸福”背后，你需要的是一个家而不是一幢房子

- 1.为什么你总觉得别人比自己幸福
- 2.警惕“孔雀”心态
- 3.不一定非要成为最好
- 4.你得容许有人比你优秀
- 5.跟别人的今天比，不如跟自己的昨天比
- 6.向下比较又何妨
- 7.对自家的房子感到满足
- 8.我们需要的也许并不多
- 9.和“伪幸福”说再见

第三章 摆脱受害者心态，坦然面对不公正的境遇

- 1.轰轰烈烈的“邮件门”事件，究竟谁错了
- 2.别抱怨命运，命运根本不知道你是谁
- 3.你的困境不是你父母的过错
- 4.生活有时是不公平的，要去适应它
- 5.任何人都没有帮你的义务，当你遭到拒绝不要抱怨
- 6.从来没有怀才不遇这回事
- 7.在其他三根弦上把曲子演奏完
- 8.能改变你现状的是勤奋而不是愤怒抱怨
- 9.仇恨并不会让折磨你的人痛苦，为了自己宽容别人吧

第四章 你有更值得关注的事情，何况失去的只是一部分

- 1.何必回头去想失败58、
- 2.学会接受“失去”
- 3.计算你损失了多少，更要计算你收获了多少
- 4.你最富有，因为你能走路
- 5.要输得起，才能赢得起
- 6.失业了，未必不是一件好事
- 7.失去太阳的时候，主动地去拥抱星星
- 8.颓废，是害死梦想的毒药
- 9.增强你的挫折“复原”能力

第五章 对别人的看法太在意就是负担，遵从自己内心的声音

- 1.从“盐慌”看从众心理
- 2.专家的话一定是金科玉律吗
- 3.你习惯从别人身上寻找肯定吗
- 4.别人都不看好你，你才有机会证明自己是正确的
- 5.不要试图去讨好所有人
- 6.选择自己喜欢的，而不是别人喜欢的
- 7.相信自己：你行不行，别人说了不算

<<随性 随意 随缘>>

8.对那些看似好的建议也要理智对待

9.别让人偷走你的梦想

第六章 不再和鸡毛蒜皮纠缠，腾出时间感受快乐

1.世上本无事，庸人自扰之

2.你不和他计较，自然没烦恼

3.生命如此短促，怎顾得计较小事

4.别为偶尔的批评苦恼

5.不必自责，犯点小错是可以理解的

6.出言不逊的争吵既伤了对方，也害了自己

7.想想看，一年之后还要紧吗

8.多一点耐性更顺心

9.别以为每一个人都该喜欢你

第七章 弱水三千只取一瓢，有时要为一棵树放弃一片森林

1.一个人只要快乐就是成功的

2.“骑驴找马”，最终连驴都会丢了

3.坚持错误的方向，只会离成功越来越远

4.做适合自己的事，即使笨拙的人也会成功

5.把精力集中到一个目标上，迟早会有成就

6.适时撤退或放弃，有时是走向成功的捷径

7.选择冷门也是创意

8.选择恰当的目标才会通向成功

9.人弃我取也能创造奇迹

第八章 放手成全幸福

1.当爱变成折磨，不如潇洒地走开

2.感情不能强求，何必为了谁寻死觅活

3.你失去的不过是一个不爱你的人而已

4.别把感情浪费在不适合你的人身上

5.无论任何时候，爱自己都是最重要的

6.不妨把失去的爱当成赢利

7.放弃那些爱情的“沉没成本”

8.爱情没了，生活还要继续

第九章 从烦恼的死胡同中走出，拥抱好心情

1.1%的坏心情，会导致最后100%的失败

2.无论你多么生气，房价也不会掉下来

3.不想在痛苦中度过一生，就不要怨天尤人

4.痛苦，是因为你躲在过去的阴影里不肯转身

5.有些伤害，只说三天

6.远离口头禅“气死我了”

7.只要换个想法，心情就会好起来

8.与其诅咒黑暗，何不点亮蜡烛

第十章 放下执著和苛求，没事别和自己较劲儿

1.生活中，并不是努力就什么都可以得到

2.遇事不钻牛角尖，世间没有绝对的对与错

3.变通，走出人生困境的锦囊妙计

4.没有一艘船可以永不调整航向

5.不满人家，苦了自家191-

6.无意义的坚持会让你走更多弯路

<<随性 随意 随缘>>

- 7.欣赏别人，而不是挑剔别人
 - 8.偶尔停止，让自己“努力!加油!”
 - 9.“理想主义”不可取，生活有遗憾才有期待
- 第十一章 松开手，意外的收获和惊喜在等着你

- 1.既不缺少，就分些给人
- 2.你计较的越少，得到的越多
- 3.职场上，多吃亏才有成长的机会
- 4.因为不强求，所以顺境逆境都有快乐
- 5.放下争执，求同存异更有利
- 6.退一步，自己的天空更开阔
- 7.为别人着想，使自己受益
- 8.送人玫瑰，手有余香

第十二章 淡定如菊，诗意地栖居在大地上

- 1.人生如棋，落子不悔
- 2.你是不是像蚂蚁那样每日只顾忙碌
- 3.找到自己喜欢的生活方式
- 4.给幸福的生活脱去复杂的洋装
- 5.生命如茶，细细地品，回味无穷
- 6.放下浮躁的心，人生静如禅
- 7.在平淡中找准生活的意义
- 8.要享受生活一定要等到退休以后吗
- 9.对生活充满热情，让精神归属快乐

<<随性 随意 随缘>>

章节摘录

版权页：3.我们挣的工资比父辈们多了，我们比他们更幸福吗挣钱过幸福生活，这就是每一个人最朴素的愿望。

小时候，看自己的父母起早贪黑地干活，我们心里暗下决心，以后一定要挣的比他们多。

现在，我们确实挣的比他们多了，那我们比他们更幸福了吗？

这个很难说。

钱多了，摆脱了贫困，我们开始过起光鲜亮丽的生活，每天都有满满的安排，像赶场子似的，蹦迪、唱卡拉OK、泡吧、跳舞……生活是丰富了，但是我们的的心灵却空虚了。

高学历、高薪水的刘丽和当下的单身女白领一样，在高档的写字楼工作，住在智能化的住宅小区，平时化着精致的靓妆，追随《ELLE》、《时尚》等时尚杂志引导的潮流节拍过自己的单身生活。

刘丽是家外资公司的部门经理，白天十分忙碌和压抑，需要承担很多责任和压力。

她时常觉得自己像个机器人。

只有夜晚的生活才让她流露出真性情。

下班后，刘丽会先赶饭局，一般是从8点到10点，和客户和商场上的朋友轮番应酬，然后就是找个地方，静静地喝酒或是听音乐，直到凌晨2点。

刘丽说：“有时候，坐在吧台上，听着震耳欲聋的音乐，看着放纵的都市人，心中却无限的空虚，不知道什么是幸福。

”钱是多了，但是我们还是不幸福。

所以不禁有人感叹：“到底月薪多少才能让自己幸福呢？”

”网上流传着一个名为“全国各大城市舒适生活的月薪标准”的帖子。

帖子显示：在大连，要过上舒适的生活，幸福月薪是5000元；在沈阳只需要2100元。

这一标准引起了广大网友的讨论。

其实，月薪多少可以作为舒适生活指数的标准，但是它并不是生活舒适的唯一标准，当然更不可能是幸福的唯一标准。

随着我们收入的增长，我们的生活舒适度会上升。

但是，一味追求高薪而忽略了精神状态、健康、家庭等，我们也不可能感到幸福。

一个人拥有物质财富数量的多少并非决定其感受幸福程度的标尺。

是否幸福，是每个人内心深处的一种主观感受，与客观物质因素并无决定性关联。

通过祈求旁人给予或者依靠不断积累的物质财富来获取一时的感官享受都不能让自己真正、持久地得到幸福。

幸福不在钱多钱少，不在身外的物质上，只是一种精神上的满足。

当然有钱比没钱要好，谁都希望自己的钱包鼓起来。

但幸福不幸福主要还是在于个人自己的感受，在于自己是否有个健康的人生观和乐观的心态，以及一颗知足但不缺乏上进的心。

工作好坏没什么，挣钱多少也无所谓，有房子更好，没有也无需太在意，只要身体健康，生活一天，快乐一天，就是幸福了。

刘婷和丈夫萧洛先后来到北京奋斗，刘婷记得当时的工资是1800块钱，萧洛的工资也只有2000块。

虽然这在当时的同学当中还算不错，但夫妻俩要供萧洛妹妹上大学，还要还上学时候的助学贷款，生活很艰难。

当时两人住在香山月租200元的出租屋里，一进去黑漆漆的，冬天没有暖气，用的是公共厕所，做饭就在屋子门口的过道里。

两个人的最大目标就是少花钱，买衣服只敢去动物园，淘几十元一件的，周末去免费的小公园浪漫一下。

偶尔去吃顿肯德基，那就是对自己一个月辛苦的犒劳了。

即便这样，刘婷也觉得很幸福。

后来，助学贷款还清了，妹妹上完大学了，萧洛和刘婷也搬到条件好点的楼房了，可是刘婷却感觉不

<<随性 随意 随缘>>

到以前那种幸福了。

随着钱越来越多，自己的欲求也变多了，想要买房子、买车子。

以前的那种简单的幸福慢慢消失了。

钱越挣越多，我们反而离幸福渐行渐远。

其实，有钱不是幸福的代名词，一个人拥有无数金钱，当然是件好事，但这并不一定就等于幸福。

看不透的人整天为钱忧心忡忡、忙忙碌碌，活得外表光鲜，但内心痛苦。

这又何必呢？

其实，幸福是一件很容易的事情，它在于个人心境的舒适与满足。

只要我们学会了快乐地生活，你就会感受到幸福。

<<随性 随意 随缘>>

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>