第一图书网, tushu007.com

<<生活如此美好，放下就是幸福>>

图书基本信息

书名：<<生活如此美好，放下就是幸福>>

13位ISBN编号：9787549603398

10位ISBN编号：7549603391

出版时间：2012-1

出版时间：文汇

作者：木木

页数：264

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

前言

生活在纷乱、繁杂的社会里，我们每天都在追求不同的目标，遇见不同的人，经历不同的事。我们的心灵，装载了太多、太多，以至于哪怕只多了一种选择，也会压得我们喘不过气来。

当我们大部分人都背着沉重的包袱前进时，有一部分人，他们却可以怀着一份悠然自得的心情，笑看人生百态，以风轻云淡的态度，轻松地踱步在人生的道路之上。

当我们在拼命地加班赶点时，他们却能陪伴家人左右，品尝伴侣精心烹制的美味；当我们在复杂的人际关系之中疲于奔命时，他们却能如闲云野鹤一般，坦然做着自己喜欢的事。

这一切，难道是因为他们拥有比我们更多的财富，拥有比我们更加成功的事业吗？

不，他们拥有的，是令人艳羡的人生哲理，那就是放下。

懂得放下的人，弱水三千，只取一瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只取最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利、荣誉这样的身外事物，牺牲自己的健康、幸福，还有快乐。

放下，是现在这个拜金社会中最为难得的心态。

放下，不是为了让我们放弃；放下，不是为了让我们退缩；放下，不是为了向我们宣扬一种消极的人生观。

放下，是为了得到幸福，得到更多。

人生，就好像一个正在不停吃饭的胖子，我们已经吃得够多，欲望却让我们永不满足，不知停歇。

欲望，不一定和金钱有关，欲望，也不一定是你对物质的渴求。

欲望，是我们心中始终无法放下之累，不懂放下的人，早晚会被欲望所累，身心不堪重负。

而那些早早放下“碗筷”的人，却能“美食”和健康一同享受。

学会放下，将会看轻人生的得与失，选择放下，就是选择舍弃多余的欲望，让心灵留出容纳幸福的位置。

放下，是一种进取，也是一种大智慧。

现在，就请让我们放下心中多余的欲望，放下手中多余的事情，放下心灵中多余的负担吧，人生需要幸福，而不是让自己堕入永远无法走出的欲望漩涡。

内容概要

执念迷障欲望，欲望纠缠幸福。
放下执念，撇清欲望，得到幸福。

所以放下，是现在这个拜金社会中最为难得的心态。
放下，不是为了让我们放弃；放下，不是为了让我们退缩；放下，不是为了向我们宣扬一种消极的人生观。
放下，是为了得到幸福，得到更多。

懂得放下的人，弱水三千，只取瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只捡最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利、荣誉这样的身外事物，牺牲自己的健康、幸福，还有快乐。

你想学会获得幸福的方法吗？
当你开始用开放的心态阅读这本书时，你就会感到人生更充实，身心更统一，当然，你就会更幸福。
人之所以不能幸福，是因为想要的太多。
所以，放下那些压力、放下那些欲望，放下自己心中的那些“舍不得”，然后你会发现，真正的幸福，就在你身边。
最后，得到你一生的幸福。
人生，应该学会那一份淡定，保持淡定，读懂寂寞的真谛。

浮躁的社会，成功和幸福拼的就是淡定！
淡定是一种能力，淡定是一种态度，淡定是所向披靡的心灵力量！
怎么获得这种力量？
从舍得开始！
人生路上要想比别人跑得快、跑得远，就要懂得经营，淡定和舍得是人生最好的管理。
而人生是一场马拉松，要想获得幸福，就要有强大的内心来支撑，淡定是力量的源泉。

这是一本抚慰心灵的经典，启迪智慧的指南，它在浩如烟海的文字当中甄选出贴近当下生活和人们心灵的经典故事，加以解读和点拨，滋润心灵的同时为人们找到精神的出口、生活的智慧，指引读者走向幸福的生活。
值得典藏的温暖和感动，是我们不可缺少精神源泉。

作者简介

木木，其作品《人生要经得起诱惑》、《人生要耐得住寂寞》等非常畅销，销量达数十万册，一直雄踞大畅销书排行榜前列。
在港台地区一经出版，立即引起轰动，迅速传遍华人世界。
媒体评论称：“ 读懂了淡定，才算懂得了人生 ”。

书籍目录

第一章　幸福是道哲学题
　菜市场里的人生幸福观
　人生苦短，有什么不可放下？

　放下，才是幸福的开端
　记住痛苦，就会永远被痛苦折磨
　快乐，幸福之本源
　“平静”和“事业”，性价比最高的人生财富
　人生永不完美，试着容忍瑕疵的存在
　别人舍弃的“错误”，莫要捡来伤害自己
　“悔恨”，无法弥补人生犯下的错误
第二章　幸福的真谛是懂得满足
　“嫉妒”有毒，用之，慎之
　做好手中事，珍惜眼前人
　在平淡中寻找快乐，在“呼”“吸”间感受幸福
　攀比，没有胜者的追逐游戏
　欣赏自己，在镜中而不是在他人的眼里
　少一点期待，就多一点满足
　幸福，永远只攥在自己手里
第三章　真正的快乐
　快乐，缘自充实的内心
　无休止的欲望，是一把令人痛苦的枷锁
　逛品牌店？
逛书店？

　“无事可做”是心灵空虚的拙劣借口
　用心感悟世界，而不是用眼睛
　善待欲望，让欲望成为你的奴隶
第四章　世上没有过不去的坎
　要相信，没有到不了的明天
　年少莫回忆，老来自在回忆中度过
　坚强面对，助你“翻越困难”
　选择快乐你就会快乐，选择悲伤你就会悲伤
第五章　抱怨，不能改变人生
　抱怨生活之前，先认清你自己
　抱怨的越多，得到的同情越少
　宽容他人，释放自己
　人，要学会“孤独”的成长
　非凡的经历，非凡的人生
第六章　世界其实很公平
　公平，源于你的人生态度
　悲伤或快乐，来自你目光停留之处
　你会用钱吗？

　再幸福的人，也曾有过不快乐的回忆

第七章　懂得放下，人生才能重新开始
背对阳光，看到的只能是你的影子
“逆境”，是重生的前提
放下，只是为了得到更多
解开怨恨的枷锁，让心灵更加轻松
原谅生活，是为了更好的生活
自信，是一种肯定的人生态度
第八章　善待他人，就是善待自己
朋友，永远是你人生最宝贵的财富
用宽容之心对待世界，世界才会让你感到更加轻松
“嘲笑”的结局
“刻薄”，是世上最难听的形容词之一
第九章　爱的大道理
相信爱，学会爱
有爱，人生才有色彩
在爱上他人之前，先懂得善待自己
爱的真谛是“给予幸福”
被抢走的爱人，不是真正的爱人
爱过，就莫要追悔
第十章　人生正道是沧桑
“快乐”的邻居是“悲伤”
“今天”，永远是一辈子里最珍贵的一天
万事都有缺憾，惟独经历过才不会遗憾
学会低调做人

章节摘录

有一天，一个开着宝马车的朋友对我说：“你真幸福。
”我大惊，当时心觉他只是说笑而已。
没想到，几番客气之后，他竟然又对我说道，“我这讲的是真心话，你看，无论何时聚会，你都能准时出席，这说明你拥有足够的时间。
而每次聚会过后，你的爱人也会来接你，这说明你们夫妻的关系非常和睦。
但凭这两点，你已足够幸福了。
”　　听着他的话，我只得微笑着点点头。
其实，对于我来说，他才是值得羡慕的对象，年纪不大就已拥有千万资产，不必为钱发愁，也不必为了每月的各种账单闹得家中鸡犬不宁。
况且，他家中也有两个保姆，夫妻二人必定也不会为了诸如“晚饭后谁来刷碗”这样的问题争执不休。
但令人惊讶的是，他却依然不曾感到幸福，依然在每次见到我时，都会向我抱怨多多。
　　他说我幸福，我却觉得，他才是那个身在福中不知福的人。
我俩互不相让，都说对方才是那个最令人羡慕的对象。
我们的争执，让我开始迷惑：幸福，究竟为何物？
幸福，似乎与物质无关。
幸福，似乎也并不能从别人的赞美之声中获得。
幸福，似乎就像小孩子分糖果—令人开心的，并不仅仅只是分得糖果的数量——还有拿到糖果时，那种从无到有的喜悦，那种欢呼雀跃的心情。
　　好像就是这种感觉，幸福，就是一种心情，一种能够令人感到喜悦的心情，一种能够让人自内心感到平静的心情。
　　几日前，有一位朋友对我说：“我突然发现，我最幸福的时候，不是在上班，不是在睡觉，更不是发年终奖的时刻，而是在逛菜市场，与小贩谈价还价的时候。
”　　听闻他的话，我窃笑：“你小子是不是糊涂了，挣钱的时候不幸福，把钱给别人，你却开心了。
”　　听了我的揶揄，他微微一笑，答道：“这你就不懂了吧。
我分析一下，你看是不是这个道理。
”　　接着，他为我沏上一壶茶，端起杯子，娓娓道来：“你别看我在公司是个领导，但我这领导，当得却也憋屈。
属下犯错，我虽然能够教训他们，但在上头那里，责任却都是我来扛着，压力很大。
每天上班，我不但要看上级领导的脸色，也要胆战心惊地替我手下那帮小子捏把汗，生怕他们再惹出什么事端来。
所以，一到公司，横竖我都觉得自己像个孙子，这钱，挣得不开心啊。
”　　他顿了顿，押了口茶，脸色突然红润了许多，嗓门也提高了些：“但我一到菜市场，就不一样了，就只用花那么几块钱，十几块钱，我就能找到翻身当主人的感觉。
花费不多，却能得到十分周到的服务，还能讨价还价，人家对我也足够热情，我这心里啊，甭提有多舒坦了。
”　　听了这位朋友的论述，我先是在心中暗暗笑他，猛然间，却又豁然开朗起来。
他这论调虽然俗气，但却真真道出了一种幸福的哲学。
有一种幸福，并不在于我们对世界索取了多少，而在于当我们付出的时候，世界是否又会回报给我们同样的东西，这种东西并不一定要能看得见，它只要能被我们感知，就已足够了。
　　……

编辑推荐

《生活如此美好放下就是幸福》人生，就好像一个正在不停吃饭的胖子，我们已经吃得够多，欲望却让我们永不满足，不知停歇。
欲望，不一定和金钱有关，欲望，也不一定是你对物质的渴求。
欲望，是我们心中始终无法放下之累，不懂放下的人，早晚会被欲望所累，身心不堪重负。
而那些早早放下“碗筷”的人，却能“美食”和健康一同享受。

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