

<<遇见幸福的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见幸福的自己>>

13位ISBN编号：9787560974347

10位ISBN编号：7560974341

出版时间：2012-1

出版时间：华中科技大学出版社

作者：德芬

页数：224

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>

<<遇见幸福的自己>>

前言

人生的幸福源自于放下。古时候有一个富翁，他背着许多金银财宝，到远处去寻找幸福和快乐。可是。

走过了千山万水，也未能寻找到。

于是，他沮丧地坐在山道旁。

一农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁说：“我是一个令人羡慕的富翁。

可是，为何没有幸福和快乐的感觉呢？

”农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水：“其实很简单。

放下就是幸福和快乐呀！

”富翁顿悟：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕被人暗害，整日忧心忡忡，幸福和快乐从何而来呢？

于是，富翁将珠宝、钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样滋润了他的心灵，也使他品尝到了幸福和快乐的滋味。

很多人疑惑：“为什么我得到了想要的一切，却仍旧没有多少幸福感？

”究其原因，关键在于幸福不但来自令人愉悦的“获得”，更来自使人轻松的“放下”。

可是，在现实生活中，又有多少人能够真正做到放下呢？

放下生、老、病、死。

放下世间一切痛苦和烦恼，甚至放下名与利，放下爱……这些并不是轻而易举就能做到的事情。

懂得适时放下。

将让我们收获更多。

富有传奇色彩的犹太富翁哈默就是一位懂得适时放下而获得更多的风云人物。

哈默掘第一桶金时做的是一个天方夜谭的梦。

十月革命后，大多数人不敢与新生的苏联红色政权做生意，哈默却独具胆识，将他在美国的医药公司卖了去苏联做生意。

在别人看来，哈默放下在美国的医药公司前往苏联的行动。

简直如同去月球上探险。

然而，他受到了列宁的接见、鼓励，与苏联做成了一笔100万美元的粮食生意，成了第一个取得矿山开采权的外国人。

经过近10年拼搏，他成了亿万富翁。

回国后，他的事业更是如日中天。

凭借雄厚的资本，他四处投资，参与多种经营，成了制药、粮食、古玩、铅笔、酿酒、石油等行业的“大王”。

这两个富翁的故事给我们的启示是，要想获得幸福，必须清楚地知道自己在何时应该放下什么，提起什么。

人生真正的幸福，不是依赖于对任何外在的人和事物的感觉，也不是犹如婴孩脸部表情般变幻无常的情绪，而是人内心深处的一种清晰、愉悦与平静的状态。

所以，我们说，正视人生的烦恼和迷雾，进而寻到驱散烦恼和迷雾的方法和技巧。

到最后彻底放下人生的烦恼、驱散人生的迷雾，才是获取幸福人生的关键所在。

有鉴于此，本书从生活、工作、处世、情感四个部分着手，力求为读者朋友们架构起获取人生幸福的模式。

阅罢此书，读者朋友们将在一篇篇富有启发的故事和案例中，参透幸福人生应该放下的种种。

此外，我们还详细探讨了为什么要放下、放下又有哪些技巧的诸多问题。

有助于引导读者在人生的旅途中遇见幸福的自己，在有生的岁月中，以满心的喜悦迎接并送走每一个日出日落。

当然，一个人应该放下什么，不应该放下什么，最终的决定权还是掌握在自己手中。

<<遇见幸福的自己>>

相传在唐朝时期，严阳尊者问赵州禅师：“一物不将来时如何？”

”大意是：在禅修的道路上，我抛弃了一切，下一步怎么做？

赵州禅师答：“放下吧。”

”严阳尊者说，已经两手空空，还要我“放下”什么？

赵州禅师指示他：“放不下，那就把它挑起来！”

”严阳尊者听到这里，忽然有所领悟。

愿普天之下的芸芸众生都能够放下应该放下的，提起应该提起的，为遇见幸福的自己而努力！

最后，让我们引用圣严法师的话共勉：关键在于放下什么，怎么放下。

选择哪些是要放下的，哪些是要坚守的。

光是提起，太多的拖累，非常辛苦；光是放下，要用的时候，就会感到不便。

所以，做人要当提起时提起，当放下时放下。

对功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对金钱放不下，名位放不下，人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里迷失；对是非放不下，得失放不下，善恶放不下，生命就在是非、善恶、得失里面，不得安宁。

<<遇见幸福的自己>>

内容概要

这本《遇见幸福的自己：人生需要放下的66个理由》我们生活在世间，往往面临诸多的不如意，比如，生活的平淡、工作的压力、人情的冷漠、婚姻的痛楚……很多时候，都被烦恼束缚，苦不堪言，痛不欲生。

为什么有这些心理状态？

都是因为我们太执著，放不下。

生不带来，死不带去，何必为了繁杂琐事，眉头紧锁？

佛家有云：“一念放下，万般自在。

”放下妄想执着，放下烦恼，放下欲望，放下一切贪嗔痴，生活得自在超然，幸福的感觉定会潜滋暗长。

<<遇见幸福的自己>>

书籍目录

壹 在平凡的生活中遇见幸福的自己

面对生活的得失取舍，你需要放下计较
面对生活的不尽人意，你需要放下抱怨
面对目标缺失的状态，你需要放下茫然
面对多愁善感的情绪，你需要放下悲观
面对急功近利的情绪，你需要放下浮躁
面对缺乏自信的心态，你需要放下自卑
面对极端的自我欣赏，你需要放下自恋
面对沉重的心理负荷，你需要放下紧张
面对难以突破的困境，你需要放下恐惧
面对不期而遇的挫折，你需要放下沮丧
面对葛朗台式的节俭，你需要放下吝啬
面对尘世的种种诱惑，你需要放下贪欲
面对心中恶魔的召唤，你需要放下邪念
面对成效甚微的努力，你需要放下执念
面对层出不穷的问题，你需要放下烦恼
面对曾经走过的路途，你需要放下懊悔
面对黯然心碎的伤感，你需要放下悲痛
面对波澜不惊的岁月，你需要放下空虚
面对百花园般的尘世，你需要放下虚名
面对不请自到的病魔，你需要放下悲苦
面对不由自主的人生，你需要放下生死
面对完美主义的情结，你需要放下苛求

贰 在忙碌的工作中遇见幸福的自己

面对僧多粥少的职场，你需要放下自满
面对激烈的职场竞争，你需要放下输赢
面对枯燥乏味的工作，你需要放下被动
面对工作中的新问题，你需要放下定势
面对工作的重重负荷，你需要放下压力
面对工作中的不作为，你需要放下空想
面对难以抉择的情境，你需要放下顾虑
面对势在必行的任务，你需要放下懈怠
面对必须担当的责任，你需要放下借口
面对转瞬即逝的时间，你需要放下拖延
面对不速之客的造访，你需要放下干扰
面对个人职务的提升，你需要放下优越
面对趾高气扬的上司，你需要放下嚣张
面对工酬不符的无奈，你需要放下牢骚
面对同事之间的罅隙，你需要放下矛盾
面对存在过失的同事，你需要放下偏见
面对优于自己的同事，你需要放下妒忌
面对互相攻击的同事，你需要放下批评

叁 在复杂的社会中遇见幸福的自己

面对无处不在的差别，你需要放下攀比
面对已扭曲了的自尊，你需要放下虚荣

<<遇见幸福的自己>>

面对捕风捉影的风暴，你需要放下流言
面对阿谀奉承的拍马，你需要放下认真
面对自命不凡的架势，你需要放下狂妄
面对随波逐流的跟风，你需要放下盲从
面对充满恐惧的内心，你需要放下懦弱
面对以貌取人的浅薄，你需要放下鄙夷
面对他人的过激言行，你需要放下愤懑
面对他人的毁誉褒贬，你需要放下荣辱
面对他人的侵犯伤害，你需要放下仇恨
面对他人的不合己意，你需要放下挑剔
面对物欲横流的社会，你需要放下自私
面对他人的交头议论，你需要放下猜疑

肆 在玄妙的情感中遇见幸福的自己

面对情感需要的不同，你需要放下自我
面对令人心动的爱情，你需要放下矜持
面对一厢情愿的付出，你需要放下错爱
面对关系终生的婚事，你需要放下轻率
面对婚后爱情的失语，你需要放下沉默
面对烧得过旺的情感，你需要放下依赖
面对柴米油盐的生活，你需要放下唠叨
面对爱人的河东狮吼，你需要放下冲动
面对生活习惯的差异，你需要放下苛责
面对无可奈何的失恋，你需要放下沉湎
面对男弱的家庭格局，你需要放下强势
面对想当然的恋外情，你需要放下臆测

<<遇见幸福的自己>>

章节摘录

不要过于计较兰花的得失 有一位金代禅师非常喜爱兰花，在平日弘法讲经之余，花费了许多时间栽种兰花。

一天，禅师要外出云游一段时间，临行前交待弟子要好好照顾寺里的兰花。

禅师云游期间，弟子们总是细心照顾兰花。

但有一天，弟子们在浇水时却不小心将兰花架碰倒了，所有的兰花盆都跌碎了，兰花散了满地。

弟子们非常恐慌，打算等师父回来后，向师父赔罪领罚。

禅师回来后，闻知此事，便召集弟子们，不但没有责怪，反而说道：“我种兰花，一来是用来供佛，二来也是为了点缀寺庙，愉悦性情，并不是为了生气而种兰花的。”

故事中的禅师虽然喜欢兰花，但心中并不计较兰花的得失。

也就是说，兰花的得失，并不影响他心中的喜怒。

所以，他能保持一种惬意和幸福的感觉。

然而，在现实生活中，人们总是习惯得到而害怕失去。

尽管“有得必有失”的道理人人皆知，但人们依旧认为得到了可喜可贺，失去了则可惜可叹。

每有所失，总要计较一阵，甚至为之痛苦。

在飞速行驶的列车上，一位老人刚买的新鞋不慎从窗口掉下去一只，周围的旅客无不为之惋惜。

不料，老人毅然把剩下的那只也掷了出去。

旅客大惑不解，老人却坦然一笑：“鞋无论多么昂贵，剩下一只对我来说就没有什么用处了，把它掷出去就可能让捡到的人得到一双新鞋，说不定他还能穿呢。”

老人的举动看似反常，却体现了他清醒的价值判断：与其抱残守缺，不如果断放弃。

这是一种坦然面对失去的豁达心态。

与此相反，一个小男孩玩耍一只贵重的花瓶，他把手伸进去，结果居然拔不出来。

父亲费尽了力气也帮不上忙，遂决定打破花瓶。

但在此之前，他决心再试一次：“孩子，现在你张开手掌，伸直手指，像我这样，看能不能拉出来。”

小男孩却说：“不行啊，爸，我不能放手，那样我会失去一分钱。”

在现实生活中，又有多少人像这个小男孩一样，由于舍不得放下一分钱，从而失去更多呢！

面对得失，故事中的一老一少截然相反的态度再次启示我们，患得患失堪称人的精神枷锁，只有放下一些无意义的东西，方能获取原本属于我们的，包括幸福、满足与自由在内的一切。

我们不否认，人生短暂，为了不虚度光阴，使生命尽可能卓越，我们应该追求得到，努力用智慧和汗水创造业绩。

然而，我们也应该正确看待失去，学会忍受失去。

为了成就一番事业，有时不得不失去一些感官的享受；为了更好地实现重要的人生目标，有时不得不“丢卒保车”；为了不玷污自己的人格，有时不得不失去一些利益，比如金钱——那种只要出卖良心或尊严就可以得到的金钱。

那么，我们如何才能放下计较，秉持“得之我幸，不得我命”的态度呢？

1. 明白有得有失是一种规律 人生不会总是在失去什么，也不会总是在得到什么。

有得有失是一种规律。

所以，我们应该坦然地面对得失。

在现实生活中，很多人常常因为失去而郁郁寡欢，甚至是“看破红尘”，碌碌无为地苟活；也有很多人常常因为得到而欣喜不已，拍手称绝。

这两种心态都是应该予以摒弃的。

正确的态度是：胸襟更豁达一些，眼光更长远一些，经常为自己整整枝、打打杈。

排除那些不必要的留念与顾盼，以便集中精力于人生的主要追求。

这样做，大而言之，有益于社会；小而言之，有益于自己。

2. 明白有时候得与失是相对的 我们要坦然面对并承认失去的现实。

不能总是沉湎于已经不存在的事物之中。

<<遇见幸福的自己>>

要知道，有时候，得到和失去其实是相对的。

为了得到，需要失去，因为失去一些，可能会意想不到地得到另一些。

俗语“旧的不去新的不来”、“塞翁失马，焉知非福”说的也正是此理。

与其为了失去而懊恼，不如全力争取新的得到。

总之，放下并不一定是损失，而是一种无私的奉献，是大步跃进的前奏或序曲。

这样的失去，不也是另一种形式的得到吗？

3. 明白幸福源于知足。

知足却源于放下 按马斯洛的需求层次理论，人的需要是无穷尽的，满足了第一需要，就会有第二需要，满足了第二需要，就会有第三需要……“得到”是一个永远不会停止的概念，“这山望着那山高”，一个个愿望满足了，一个个愿望又滋生了。

所以，“得到”的快乐是短暂的。

唯有放下，才会有真正的坦然与轻松。

快乐源于知足，知足却源于放下。

放下得越多，就越容易知足，知足而乐，知足而遇见幸福！

4. 自我比较。

进步中看收获 科学地比较应该是自己和自己比，把自己的今天和自己的过去比。

只要努力拼搏，且通过努力进步了、收获了，即使别人已达到小康水平，自己才是温饱；别人已有了一笔可观的存款，自己却仍然囊中羞涩——即便如此，你也不应该自惭形秽。

5. 学会保持适度的冷静和清醒 我们要让自己保持一种幸福的感觉，就得随时调整自己的情绪，学会保持适度的冷静和清醒，使之有理、有节，达到平衡适中，以免内心的激情狂潮过于汹涌而乐极生悲。

再有，人的一生，不过分追求名利得失，只求拥有一个真实的自己，走自己的路，就不容易患得患失，过于计较。

……

<<遇见幸福的自己>>

编辑推荐

这本《遇见幸福的自己：人生需要放下的66个理由》做人当放下时须放下。功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；是非、得失、善恶放不下，生命就在是非、得失、善恶里不得安宁。

<<遇见幸福的自己>>

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>