

<<让心情豁然开朗>>

图书基本信息

书名：<<让心情豁然开朗>>

13位ISBN编号：9787563925001

10位ISBN编号：7563925007

出版时间：2010-10

出版时间：天下无忧 北京工业大学出版社 (2010-10出版)

作者：天下无忧

页数：291

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>

## &lt;&lt;让心情豁然开朗&gt;&gt;

## 前言

如何才能得到快乐？

抛弃仇恨、远离烦恼、生活简单、淡泊名利、常设身处地为别人着想、笑口常开、心中有爱。

——逸文在生活中常常会看到这样一种人，他们总是不停地抱怨，抱怨自己的领导对自己不公平，抱怨自己的工作待遇差，抱怨自己的爱人不体谅自己，抱怨生活压力总是那么大，甚至抱怨某日下雨影响了自己的心情，抱怨某日堵车延误了自己的出行。

但是，他们从来也没有想过，这种抱怨并不能改变什么，他们自己能为社会进步做些什么有益的事情，他们只是在寻找一个借口，有了这个借口，就可以无休止地进行抱怨。

如此恶性循环，最终破坏了自己的快乐和应该有的幸福生活。

其实，他们所要做的，只是停下脚步、停止抱怨，认真地审视一下自己的生活，看看生活是否真的像他们想象的那么糟，他们是否对快乐的因素熟视无睹，如果是这样，他们也许就会豁然开朗，开始一种全新的心灵旅程。

快乐好比一只蝴蝶，如果伸手捉它，它会展翅高飞；如果静静地坐下来，它反而会在身边停留。

快乐在自己的心中，富甲天下的人并不一定比穷人更快乐，健康的人并不一定比身体有毛病的人更幸福，身居高位的人并不一定比平民百姓更充实……如果一个人的心中总被一些纷纷扰扰的烦恼所困惑，他是无法体会到真正快乐的，生活也远没有想象中的幸福。

禅宗解释人生有三重境界：看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山还是山，看水还是水。

这就是说人生之初是纯洁无瑕的初识世界，一切都是新鲜的，眼睛看见什么就是什么，人家告诉他这是山，他就认识了山；告诉他这是水，他就认识了水。

随着年龄渐长，经历的事渐多，就发现这个世界有阴暗面了。

比如黑白颠倒，是非混淆，好人无好报，恶人活千年。

看到这些阴暗面，人是激愤的、不平的、忧虑的、疑问的、警惕的、复杂的。

人不再轻易相信许诺。

这个时候看山也感慨，看水也叹息，借古喻今，指桑骂槐。

山自然不再是单纯的山，水不再是单纯的水。

然而人的生命如此短暂，不可能用永叵与无限加以计量。

许多人到了第二重境界就到了认识的终点。

追求一生，劳碌一生，心高气傲一生，最后发现自己并没有达到自己的理想，于是郁郁寡欢，抱恨余生。

但是还有一些人通过自己的修炼，终于把自己的人生认识提升到第三重境界。

于是茅塞顿开，回归自然。

人在这个时候便会专心致志做自己应该做的事情，不与旁人斤斤计较。

任你红尘滚滚，我自清风朗月。

这个时候就是所谓的看山又是山，看水又是水了。

正是：人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世。

无论世界如何变迁，山总是山，水总是水。

无论遇到什么困扰，只要保持一种平和的心态，世界终归是美好的。

生活就像一面镜子，你对它笑，它也对你笑。

你看到山，山也在注视着你；你听到水声，水也在回报你。

20世纪初最具影响力的英国思想家罗素，1924年来到中国四川。

那个时候的中国，正逢军阀割据的时代，战乱频繁，山河破碎，民不聊生。

罗素刚写完他的巨著《幸福论》，他希望以自己的思想引导中国人摆脱苦难。

## <<让心情豁然开朗>>

### 内容概要

“山还是山，水还是水”是一种豁然开朗、得失泰然、宠辱皆忘的人生意境。有一首歌谣说得好：走过了山山水水，脚下是高低低，经历了风风雨雨，还是要寻寻觅觅，生活是忙忙碌碌，获得了多多少少，失去了点点滴滴，重要的是开心快乐。一个人在有意无意间，既有追求，又淡泊名利，自会有清风明月常在怀的心境。

## <<让心情豁然开朗>>

### 书籍目录

第一章 心情好，一切才会好好心情比什么都重要。

马克思有句名言：“一种美好的心情要比10服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。”

1.让好心情每天驻留心间2.白玉也有微瑕3.打开心房，储藏快乐4.世上本无事，庸人自扰之5.丢掉不快乐就会快乐6.分享是一种美德，更是一种快乐7.放松心情，轻装上阵8.享受生活，知足常乐9.停止抱怨，肯定自己才会快乐10.养成幸福快乐的习惯11.让幽默把事情变得简单快乐12.享受阳光灿烂般的微笑

第二章 控制自己，做情绪的主人上帝要毁灭一个人，必须先让他疯狂，因此必须学会控制自己，做自己情绪的主人。

1.远离偏激的心理2.不要让仇恨心理扼杀了自己3.控制自己，把握人生4.重视情商的力量5.生气有害健康6.让自己远离愤怒7.摆脱抑郁，改变命运8.不要让自己的情绪紊乱9.用理智应对各种刁难10.控制好自己

第三章 自信点，不要让自卑毁掉自己成功永远属于自信者。

自信是一种力量，更是一种动力。

1.自信，成功的阶梯2.有自信心才能成就大事3.自己先相信自己，别人才会相信自己4.不要让自卑害了自己5.拥有自信就获得了一半成功6.自信是成功的力量7.激发自己的潜能8.用自信和毅力拯救落魄中的自己9.带着信念走向成功10.相信自己一定会爬起来11.让志向成就梦想12.不要放弃自己的信念13.大胆做想做的事14.播下自信的种子

第四章 笑看人生，用乐观战胜悲观人生不如意的事十之八九。

无论生活带来怎样的挫折与磨难.都应该用乐观的心态去面对。

因为，乐观的心态是保持生命充满活力的最佳良药，乐观的心态是战胜一切挫折与磨难最有力的武器。

1.快乐是一种选择2.心态改变命运3.心态不同，前途不同4.心态健康，身体才健康5.用积极心态对待事业和生活6.控制心态，做个成熟的人7.心态就是一切8.笑对人生，对厄运说“无所谓”9.以乐观的心态看待周边的世界

第五章 宽容豁达，不斤斤计较宽容并不是对他人的过错给予无原则的宽恕，而是一种理解，一种将心比心。

人要有度量，凡事看得淡一点，不那么斤斤计较，就会减少许多烦恼。

1.学会善待他人2.原谅伤害自己的人3.君子不计小人过4.宽恕是一种美德5.海纳百川，有容乃大6.退一步海阔天空，让三分心平气和7.豁达、坦荡地享受生活8.严于律己，宽以待人9.礼让一步又何妨10.让宽容成为一种习惯11.对生活要学会感恩和宽容

第六章 没有做不到，只有想不到1.勇气+行动=成功2.培养自己坚强的意志3.恒心让一个人笑到最后4.改掉退缩的坏习惯5.自己要看得起自己6.不要让挫折成为绊脚石7.大胆尝试，切莫优柔寡断8.让自己勇敢坚强起来9.不要让自己阻碍自己10.在失败中寻求胜利11.坚持是成功的动力12.逆境是最好的朋友

第七章 学会选择，懂得放弃1.放下欲望的包袱2.放弃是一种智慧3.幸福是一种选择4.学会“舍得”5.爱已远去，不必强留6.只有放弃才能前行7.不要留恋眼前，前方的花开得更鲜艳8.用“放”的态度看待人生9.付出也是一种快乐10.不要让包袱压垮自己11.懂得放弃的艺术12.有所得必有所失

第八章 保持一种可贵的“平常心”1.不要让名利冲昏了头2.学会做金钱的主人3.胜败乃兵家常事4.钱不是唯一的追求5.不要被名利束缚住6.保持平常心最重要7.学会糊涂，一切顺其自然8.让功名利禄随风而去9.学会生活，学会享受

第九章 给心灵“洗个澡”，轻轻松松过一生1.把心里的垃圾全部拉走2.以平和的心态面对一切3.挣开心灵的枷锁4.消除空虚心理5.用乐观代替悲观6.逆境中不能自暴自弃7.让自己主宰自己8.对自己好一点9.看得开，想得开

## &lt;&lt;让心情豁然开朗&gt;&gt;

## 章节摘录

一个人所以快乐，不是因为他拥有最多，而是因为他计较最少。

世上没有十全十美的事，更没有十全十美的人。

如果非要在生活中苛求完美，那么等待自己的将是无法摆脱的烦恼与遗憾。

因为，苛求完美的人总爱用挑剔的目光看待别人，在他们的眼里容不下任何微瑕与不足，却往往忽略别人的优点，所以，时常为达不到自己的愿望而感到烦恼无穷。

一位记者去采访两位颇有名气的画家，请他们谈谈如何发现美和创造美。

其中一位画家说：“追求和发现美，是每个画家梦寐以求的事，将它们诉诸笔端，现于画纸，更是每个画家的神圣职责所在，当属义不容辞！”

”他说到这里，无不惋惜地摇了摇头，十分失望地说：“恕我直言，我表示非常遗憾。

虽然我跋山涉水，历尽千辛万苦，到过世界很多地方，不管是旅游也好，观光也罢，我从来没有找到那股激情，也就是说，从来没有找到令我下决心画下来的完美面孔。

”画家说到这里，为记者举例道：“在每张面孔上，我都或多或少地发现了这样或那样的瑕疵，可以说我的追寻不过是一场梦而已，徒劳而无功。

你想，这样充满缺陷的面孔，怎能构成我完美绝伦的画卷？”

”而与他齐名的另一位画家，却平淡地对记者说：“我从不把自己当成一位艺术家，也没有到国外去追寻什么灵感，我只是置身其中，与大众融为一体，与他们同哭同笑，结果我发现任何一张面孔都不是微不足道或者一无是处，我总能在最普通、最平凡的面孔中，发现其更美、更与众不同的面孔。

”这位画家深情地说：“他们的每张面孔，都是一件艺术珍品，都是一尊维纳斯像。

”说到这，画家的脸上充满圣洁的光辉，他说：“这些对我来说，已深感快乐，即使我不是一位艺术家，我生活在他们当中，也心满意足了！”

”同样是谈论如何在生活中发现美创造美，苛求完美的画家看到的是人们脸上这样或那样的瑕疵；承认差异、善于发现美的画家却从生活中找到了一件件艺术珍品，发现了一尊尊维纳斯像。

可见，不同的心态和不同的审美观所产生的结果，有多么大的差异。

阿伟就职于国内一家著名的IT企业，他对自己的工作兢兢业业，对公司也是忠心耿耿，业务上可谓是出类拔萃，不到3年，就被提升为公司的技术部主任。

对于阿伟的工作能力，公司上上下下都给予了充分肯定，都认为他这个名牌大学毕业的MBA确实不一般。

然而，阿伟是个理想主义者，对事事都追求完美，对工作更是如此，他不允许任何人在工作上出现一点点差错。

下属在佩服阿伟工作能力和敬业态度的同时，也对他过于严格的工作标准叫苦不迭。

不管员工怎么努力，他们都无法达到阿伟的要求。

因此，在每个月员工考核表上，最好的考核成绩也仅仅是B+，从来没有人得过A。

由于阿伟过于严格的工作标准，下属感到压力重重，工作起来缩手缩脚。

最后，他的下属总结出了一个结论：多干不如少干，能不干的尽量不干。

所以，自从阿伟到技术部以后，这个部门的员工工作热情明显下降，出现了消极怠工现象，大家对阿伟也是敬而远之。

可想而知，在公司进行的年终部门考核中，阿伟的技术部绩效考核一定会排在公司的最后几名。

阿伟的错误在于他对工作的过分完美追求。

餐饮业有这样一个洗盘子的说法，在工作中不要总是看到一个人打碎了多少盘子，而要看这个人洗了多少盘子，因为从概率上讲，洗的盘子越多，打碎盘子的可能性就越大，反之，如果从来也不洗盘子，自然也就谈不上打碎盘子。

阿伟的下属就属于为了不打碎盘子，再也不去洗盘子的例子。

## <<让心情豁然开朗>>

### 编辑推荐

《让心情豁然开朗》编辑推荐：改变能改变的，接受不能改变的。

给心灵“洗个澡”轻轻松松过一生。

快乐总与宽容的人相伴!财富总与诚信的人相伴!健康总与豁达的人相伴! br 看山是山，看水是水；

br 看山不是山，看水不是水； br 看山还是山，看水还是水。

br 人本是人，不必刻意去做人； br 世本是世，无须精心去处世。

br 富甲天下的人并不一定比穷人更快乐； br 抬轿子的人未必是不幸的； br 身居高位的人并不一定比平民百姓更充实。

br 不因区区小事红脸，不为蝇头小利较真； br 不因春风得意自傲，不为逆境失意伤情。

br 欲望的追求少点 br 攀比的心态少点 br 抱怨的情绪少点 br 知足常乐的心理多点 br 心态平衡点 br 给自己的心情放个假 br 活着不累的快乐秘密。

<<让心情豁然开朗>>

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>