

<<解除烦恼的密码>>

图书基本信息

书名：<<解除烦恼的密码>>

13位ISBN编号：9787563925377

10位ISBN编号：7563925376

出版时间：2010-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：吴会朝，邢桂平 编著

页数：251

字数：220000

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>

## <<解除烦恼的密码>>

### 前言

人生如同大海，一切的烦恼愁苦都像海里的浪花，起起伏伏，但也终究会归于平静。

有时候并不是浪花一直没有落下，而是心里一直没有放下。

没有人能一辈子不经历烦恼挫折，就如没有大海会永远平静，要相信烦恼与愁苦会随着时间逝去。

与其揪着烦恼不放，不如快乐地憧憬明天。

在生活中，很多人被烦恼所困扰：有人因为工作不顺而烦恼；有人因为人际关系复杂而烦恼；有人因为迟迟不发财而烦恼；有人因为钱太多而烦恼；有人因为孩子学习不认真而烦恼；有人因为夫妻关系不和而烦恼；有人因为妻子太爱花钱而烦恼……任何小事对于生活在压力下的我们都可能变成烦恼的原因，于是我们在烦恼中迷失了方向，看不到幸福的路。

有一个喜欢留胡子的老人，他雪白的胡子足有一尺多长。

老人一直为自己有这么长的胡子而感到自豪，没事的时候就喜欢梳理自己的胡子。

有一天，老人在门口晒太阳，一个小朋友走过来，歪着脑袋看了一会儿，认真地问他：“老爷爷，您这么长的胡子，晚上睡觉的时候，胡子是放在被子里面，还是放在被子外面呢？”

”老人一时答不上来。

等到晚上睡觉的时候，老人突然想起白天那个小朋友问他的话。

于是，他先把胡子放到被子外面，觉得不舒服；他就又把胡子放到被子里面，仍然觉得难受。

就这样，这位老人一会儿把胡子拿出来，一会儿又把胡子放进去，反反复复，就是找不到合适的位置，就这样，他一整夜都没有睡，直到天亮了一直在想：“以前睡觉的时候，胡子到底是怎么放的？”

”老人被这个问题折磨了很久，夜夜都睡不好觉，为此烦恼不已。

直到有一天，他的儿子得知了这件事情，随口说了一句“剪了不就行了”，他这才醒悟，第二天便去剪掉了困扰他多日的胡子。

从此他又像以前一样精神饱满、快乐无忧了。

生活中本无烦恼，但庸人自扰，便处处是烦恼。

沉浸在快乐和幸福之中是一件极为美妙的事，可我们却常常为烦恼所左右，难以愉悦开怀。

尽管我们也常常会向别人兜售快乐的好处，尽管我们也知道烦恼对个人而言，是一件没有意义的事情，可我们还是深陷此中，不能及时摆脱。

此时的理智对于烦恼已经不起作用。

任何事物都具有两面性，如果我们看问题能看到事物的两面性，就不会有那么多的烦恼了。

譬如说，下雨的时候，我们不要只顾着抱怨雨天的糟糕，而是想着雨过天晴之后会出现彩虹；爬山的时候，我们不要只顾着抱怨疲惫和辛苦，而是告诉自己顶峰风光无限。

这样的话，我们会发现一切其实都很美好。

烦恼在我们的生活中似乎从未消失过，然而，我们应该想想，就算我们暂时没有任何解决问题的办法，那么烦恼就能解决问题了吗？

不！

烦恼只能使事情变得更加糟糕。

假设我们的情绪是一个皮囊，里面只能装十样东西，而这些东西其实只有两类：烦恼和快乐，它们一起存在，彼此互斥，烦恼多一点的话，快乐就会相应的少一些。

如果我们都选择快乐，那烦恼就自然没有了。

因此我们更需要做的是解除自己的烦恼，为生活增加更多美好的、快乐的时光。

## <<解除烦恼的密码>>

### 内容概要

在生活中，很多人被烦恼所困扰：有人因为工作不顺而烦恼；有人因为人际关系复杂而烦恼；有人因为迟迟不发财而烦恼；有人因为钱太多而烦恼；有人因为孩子学习不认真而烦恼；有人因为夫妻关系不和而烦恼；有人因为妻子太爱花钱而烦恼.....为什么人们总喜欢为一些无关紧要的小事而烦恼呢？

人生只有短短几十年，何必太计较得失进退？

只要尽力就好！

看开一些。

少些欲望，也就少些失望，多些满足。

本书中为你提供了控制情绪、调整心态的意见和技巧。

当你感到烦恼或愤怒的时候，不妨看看此书。

相信会让你有所触动。

## &lt;&lt;解除烦恼的密码&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 烦恼无处不在——快乐靠自己寻找 烦恼无处不在 烦恼无人不有 烦恼来自内心 让烦恼隐身，拥抱快乐 烦恼止于智慧第二章 摆正心态——快乐近在咫尺 快乐一直都在，只是你常常看不见 保持平常心 不要患得患失 境随心转 “积极”使人快乐 放弃攀比，远离烦恼 主动创造快乐第三章 心灵排毒——清扫心底尘埃 原谅自己曾经的错误 常给心灵松绑 适时停下来休息 学会人生的减法 轻装才能远行 学会忘记 搬开心头的那块石头 让阳光照进心底第四章 放下执念——退一步海阔天空 通融才能从容 不要太过执著 放弃仇恨，幸福自来 塞翁失马，焉知非福 顺其自然的智慧 认输并不可耻 像水一样接受一切容器 不做能力之外的事第五章 换个角度——发现不一样的世界 换个角度看世界 “坏”并非绝对 打开心中另一扇窗 敢于改变当下的生活方式 为自己而工作 没有资本即最大的资本 倾听花开的声音 欣赏沿途的风景 给生命更多的选择第六章 知足常乐——生命有限，欲望无境 快乐不是因为得到的多，而是计较的少 像蚂蚁一样知足 名利只是过眼云烟 对欲望有所节制 活着就是幸福 不要苛求完美 爱你拥有的一切第七章 宽容大度——怀抱感恩之心 宽容如阳光般温暖 不要苛求别人 人人都需要被赞美 学会听取批评 少抱怨别人，多反省自己 学会倾听别人的想法第八章 认清自我——命运掌握在自己手中 认识自我，接纳自我 时常静下来思考 目标与坚持 时刻充满激情，面对挫折与磨难时多一份勇气 给自己正面的暗示 培养幽默感第九章 活在当下——把握最珍贵的东西 把握当下的幸福 常发现幸福之处 跳出过去的影子 不要沉迷于憧憬 每天都是新的开始 人生是条单行道 不犹豫不后悔 把握机遇第十章 怀揣真爱——一路风雨同行 记得倾听真爱的声音 将爱大声说出来 珍惜爱情 不要吝啬于付出 血浓于水是亘古不变的道理 对朋友，多份真心 不要忽略任何一份爱 真诚待人 感谢爱我们的人第十一章 返璞归真——寻回最初最真的梦 保持心灵的纯真 欣赏平凡的美丽 记得最初的梦想 越简单，越快乐 永葆烂漫的童心 去除人生的浮华

## &lt;&lt;解除烦恼的密码&gt;&gt;

## 章节摘录

每个人都有大大小小的烦恼，似乎拥有烦恼已经成为这个时代人们的通病。

几乎没有人是永不烦恼的，有句话叫“家家有本难念的经”，其实每个人也一样。

不管是富裕的人还是贫穷的人；不管是才高八斗的学者还是才疏学浅的白丁；不管是掌握万千人生计的大老板还是生活在社会最底层的平民；不管是万人追随的大人物还是平凡的小人物；不管是高级写字楼里的白领还是街边摆摊子的小贩；不管是承担家庭生计的父亲还是正在读小学的儿子……任何人在烦恼面前都是平等的，各人有各人的烦恼，各人与各人的烦恼又都有所不同。

相传，有个做大生意的富商，由于有勇有谋使得自己的生意越做越大。

但是这个富商因为每日算计、操心，总是有很多摆脱不了的烦恼，而在他家的隔壁，住着一对穷苦夫妻，靠做豆腐为生，虽说清贫，却有说有笑，看上去简陋的生活过得却是快快乐乐。

富商的太太看到那对穷苦夫妇过得那么快乐，想想自己家的生活处处都是烦恼和苦闷，便心生嫉妒。

富商也看不过去，便对太太说：“那有什么难？”

我叫他们明天就笑不出来。

”言罢，一抬手将一锭金元宝从墙头扔了过去。

第二天早上，那对穷苦夫妻发现自己的院子里有一锭来历不明的金元宝，顿时喜出望外。

他们不再忙着做豆腐了，而是不停地揣测这钱的来路，琢磨能否弄到更多的钱……如此这般，三天三夜，他们茶饭不思，寝食不宁，自此以后就再也听不到他们的歌声和笑声了，一墙相隔的富商对他的太太说：“你看，当初的我们不就是这样吗？”

事情很简单，其实人人都会和我们一样拥有烦恼，不过是此一时彼一时而已。

”有钱就没有烦恼吗？”

有钱就会快乐吗？”

这是不一定的，有钱不一定就会快乐，而过着平凡的生活也不一定就不快乐。

快乐和钱是没有关系的，钱是我们的身外之物，很多时候我们会发现没钱也能过着幸福的生活。

不管是在社会的大环境中还是在个人的小环境中，我们日复一日地生活着，都会被一些琐碎的事情而烦扰。

或许我们想要的东西总是太多，也许是因为事情的结果总是和我们希望的不一样，当我们的努力换不来想要的成果时，我们就会有一种从天上摔到地上的失望的感觉，甚至是绝望。

稍微有点儿野心的人都会想要过得体面点儿，说白了就是有一份稳定的、高收入的工作，住着大房子，有辆属于自己的车子……但是因为个体的差异，又有几个人能在短时间内实现这些梦想呢？

除非去抢银行或中彩票。

生活压力很大，不管是对于谁来说，都是一样，压力和烦恼都是无处不在的。

我们总是被现实所束缚，前途的不明朗、恋爱的不顺利、家庭的不美满、金钱的不充裕等。

我们总是在这样一个烦恼的旋涡中反复挣扎。

有位农夫到佛陀跟前倾诉他的烦恼。

他告诉佛陀自己所干的农活有多么困难，雨季或干旱会带来多少问题。

他也告诉佛陀虽然他很爱自己的太太，但还是不能忍受她的缺点。

他还说起他的孩子们，虽然他很爱他们，但他们总是不能令他感到满意。

他问佛陀这些问题要如何解决。

佛陀说：“很抱歉，我无法帮助你。”

## <<解除烦恼的密码>>

### 编辑推荐

《解除烦恼的密码》将告诉你如何开心地做人快乐，不是因为得到的多，而是计较的少。  
静观其变，一切都会好起来！  
让烦恼隐身，拥抱快乐。  
打开纠缠心灵的那根绳索。

<<解除烦恼的密码>>

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>