第一图书网, tushu007.com

<<快乐由己>>

图书基本信息

书名：<<快乐由己>>

13位ISBN编号：9787802167896

10位ISBN编号：7802167892

出版时间：2012-1

出版时间：中国方正出版社

作者：四维

页数：231

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

第一图书网, tushu007.com

前言

快乐由己　世途坎坷，生活多艰。
人心浮躁、物欲横流的红尘如利刃，给生命的年轮刻满岁月的沧桑。
匆匆行走于人生蜿蜒、逶迤的长路，在生命与时光的磨合里，在快乐与苦痛、庆幸与无奈的激荡交错中，那曾经的意气风发，那熠烁着浪漫色彩的美好梦想，都被打上了现实的印记。
当今社会，物质前所未有地丰富，但许多人的快乐指数却在日益衰减，生命变得沉重而无常。
物欲与情欲的交替演绎，纠缠出几多遗憾，几多嗟唏？
无论桀骜不驯的放荡，还是循规蹈矩的执道，岁月都如昨日黄花，在我们一次又一次心灵的悸动中，枯萎凋零。
生命行走的过程中，许多人都觉得不快乐，烦恼成为困扰精神世界的顽疾。
人们在千方百计寻找着快乐，然而却感到越来越不快乐。
快乐是什么？
快乐究竟在哪里？
这看似简单的问题，却成了横亘在许多人心头的难题。
　其实，快乐是一种内心感受，就源于自己的内心。
快乐距离我们很近，近得仅在一心一念之间，就存在于我们日常生活的平凡点滴当中，只是我们要学会用心去体会、去珍惜和把握。
　你的生活态度决定着你的心情，影响着你的健康，甚至改变你人生的际遇。
以平和冷静的心态面对冗繁事务，往往就能让人轻松自如。
如果经常六神无主，焦虑不安，往往容易失去理智，把事办砸。
因此，涵养心灵，让达观的态度深扎心间，这是心理健康之道，也是快乐人生的不一法门。
　快乐是生活的本质内涵，是人生中应有之义。
一个有意义的人生，不应只是作为一个称谓、一个世俗功利和文化的外观活在世上，而应当摆脱世俗外象的裹挟捆绑，超越物欲功利的矛盾迷惑束缚，以生命的本然纯真状态立于尘世，追求着人生内在的和谐和自主。
这样的人，无论遭遇什么不幸，都会不顾一切地去拥抱生活、寻求快乐，在心中澎湃起不竭的生命热情，让自己的精神从痛苦中得到解脱。
超越苦难、承受痛苦的磨砺，活得坦荡洒脱，真诚舒畅。
　人生的快乐很像一个洋葱，如果你急着将它剥开，以破解内里的真相，那么你会赔上眼泪还很失望，因为里面什么也没有，被你一层层剥掉的就是它的全部。
快乐其实是用岁月串起的一条缠绕生命的履迹。
生命的风景总是在途中，世间的美丽绝非只是精彩的一瞬，为这刹那间定格的美丽，往往要付出涅槃般琐屑而实诚的雕琢和锤炼。
苦痛与快乐交织并不是人生的追求，但却一定是生活的全部。
把勤奋看做是人生的必须，是苦痛与欢欣交织的享受，那么，在生命行走的历程中，始终都会有着发自内心深处的笑容，无论成败得失，都可以在奋斗的过程中品尝出人生的快乐。
　人生很精彩，只要善于发现，生命旅途到处都是美景；只要你努力，就可以使百炼钢化为绕指柔，成为通向梦想天堂的彩虹。
但人生也很无奈，我们挚爱的东西无法全部都带在身上，而且即使千方百计实现不离不弃的一切，最终也都会随着生命的消逝而离去。
我们都希望一切能从心所愿，但是，现实却常常事与愿违：并不是所有真情的付出都有回报，也不是所有诚笃的劳动都有收获。
　人生本无完美，我们要做的就是努力让这不完美转换成接近值，而不是专注于负面的影响进而扩大其缺憾，忽略与之相对的正面比值，让抱怨和恼怒的情绪给自己的心灵套上枷锁。
更多的时候，我们必须明白，其实跟你过不去的，并不是生活本身，而是你自己。
境由心造，人们许多的不适甚至疾病，其实都是由内心产生的，人们的苦痛，大都也是被累积起来的

第一图书网, tushu007.com

昨天和赋予了过多期待的明天累加起来的重担挤压出来的。
　风雨之后未必就是绚丽的彩虹，但谁也无法阻挡太阳的升起。
那么又何妨走进风雨？
由它淋湿，也由它晾干。
人生往往是失却了春的妩媚和夏的丰润，却收获了金秋的厚实与丰盈；不惧怕经历坎坷，便在踏过坎坷中领略了沿途的风景；晴朗的心灵天空，什么时候都不排斥浪漫诗意的云彩飘舞。
对快乐的审视与把握是一件并非容易做到的事，因为它需要与生命的惯性搏斗，这是一种接近顿悟的睿智抵达，来自于对生命本质的观照，从而获得让自己的生命和欲望达成一种平和的互动。
　现实生活中有许多的事情如横亘在人们面前的大山一样，是人无法改变或者至少是暂时无法改变的。
不过，我们虽然无法随心所欲地改变世界，但却能有效地把握住自己，作出适应世界的改变，从而增长驾驭客观条件的能力。
人生的真正快乐，只和生命的真善美有关，只有真心诚意地修养自己，通过甘于平淡、随缘努力、宽阔心胸、抑制私欲来认识世界、清亮心灵；学会放下心性、以柔克刚、无为而为，以勤立身、尚和求进来丰满心性、充实精神。
克服投机取巧的技性、匠气，我们才能摆脱痛苦与忧郁的纠缠，开拓人生永不枯竭的快乐之泉。
　社会在飞速发展，是非成败缠绕交织，时光屏蔽不了世风的浮躁，沧桑却砥砺着人生的睿智。
穿梭变幻的时空总是呈现不同的时代特征，但那划过时空的社会发展轨迹，却铭刻着人类社会亘古不变并愈久弥坚的理念。
而这些理念，尤其是中华先辈创建的以人性温情化育的人文精神，不仅滋养着人们的精神世界，让人性的光辉闪烁着穿透时空的光芒，引领后人摆脱和超越物性的束缚，让日益喧嚣、冷峻的世界，不失清亮和温馨；而且指引着人们不断推动着物质生产和社会进步，享受人生的尊严和欢欣。
让我们探寻快乐，把握快乐，和谐从容地共享新时代的新生活。
　快乐由己，让快乐滋润我们的生命，环绕着我们的生活。

第一图书网, tushu007.com

<<快乐由己>>

内容概要

本书主要内容简介：世途坎坷，生活多艰。
人心浮躁、物欲横流的红尘如利刃，给生命的年轮刻满岁月的沧桑。
匆匆行走于人生婉蜒、逶迤的长路，在生命与时光的磨合里，在快乐与苦痛、庆幸与无奈的激荡交错中，那曾经的意气风发，那熠烁着浪漫色彩的美好梦想，都被打上了现实的印记。
当今社会，物质前所未有地丰富，但许多人的快乐指数却在日益衰减，生命变得沉重而无常。
物欲与情欲的交替演绎，纠缠出几多遗憾，几多嗟唏？
无论桀骜不驯的放荡，还是循规蹈矩的执道，岁月都如昨日黄花，在我们一次又一次心灵的悸动中，枯萎凋零。
生命行走的过程中，许多人都觉得不快乐，烦恼成为困扰精神世界的顽疾。
人们在千方百计寻找着快乐，然而却感到越来越不快乐。
快乐是什么？
快乐究竟在哪里？
这看似简单的问题，却成了横亘在许多人心头的难题。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

四维，本名罗勇新，现任广东省南雄市人大常委会常务副主任。
研究生学历，广东省作家协会会员。
多年从事宣传和纪检监察工作，爱好写作，有100多万字作品发表于省级以上报刊杂志。
2010年出版30万字文学专著《孝的感悟——孝爱温暖人生》。
原任中共广东省南雄市委常委、市纪委书记。

第一图书网, tushu007.com

<<快乐由己>>

书籍目录

快乐由己——代序
乐从中来
乐由心生
——你的生活态度，决定着你的心情感受和人生际遇
知足常乐
——只有努力节制欲望，知道满足，人才不会迷失生活的正确方向，从而让快乐长驻自己的心中
感恩多乐
——感恩，学会做人的支点
乐而无忧
——热爱生活的人没有理由让自己沉溺于忧伤
乐则无怨
——是发现和找到快乐，还是自寻烦恼，决定的因素在于人的心理
本章小结
——保持乐观积极的心态，努力体会生活真味，我们就可以开拓不竭的快乐之源
平淡是真
淡蕴本然
——从平淡中体味真爱的快乐
淡蕴真知
——以淡泊立身处世，可以能动地将快乐和痛苦转化，从而让人活得更清醒和超然
淡蕴真美
——平淡之美淡远浪漫，亲近平实；少了热烈，多了恬静，显得更加真实亲切
淡蕴劲力
——能够安于平淡，才是生活中的强者
本章小结
——平静淡然地接受事理正常的演绎过程及结果，是最本真的生活
随缘自适
随顺自然
——遵循事物发展的规律，始终以豁达恬静的心态面对生活，以积极进取的态度应对世事
积极进取
——机遇不会垂青懒惰与投机者，只有那些为心中的理想付出诚恳劳动的人，才有可能享受成功的欢乐
把握自我
——把握自己、珍惜时光、积极进取，切实地在现实生活中择善固守，踏实而沉稳地走好人生的每一步
得失有道
——着眼于力所能及的事情，懂得依缘取舍，才能心无挂碍，更好地把握前进的方向
广结善缘
——以推己及人的情怀，理解和尊重他人，实现良好的沟通，培养和谐的人际关系
本章小结
——凡事不妄求于前，不追念于后，不模糊立场，不丧失原则，心中总保持一份随心自在的清明敞亮
有容乃大
无欲则刚
善下处上
至柔至刚
无为大用

第一图书网, tushu007.com

勤则不匮
和实生物

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：向往和崇尚简约的生活是人的天性，在利益驱动的现实生活中，人们都深切地感受到了繁杂艰涩带来的烦扰与不安，内心深处都渴望着真实而自然的生活。
但化繁为简决不是一厢情愿的事，必须先经过复杂的过程，简约是在繁杂之上，只有跳出繁杂才能简约。
《庄子.养生主》讲了一个庖丁解牛的故事：有一个宰牛的丁厨师，在为梁惠王宰牛时，他手所接触的地方，肩所靠着的地方，脚所踩着的地方，膝所顶着的地方，都发出皮骨相离声，进刀时发出騞的响声，一招一式，就像和着音乐节拍跳舞一样，而且刀刀到位，干净利索，轻松简单，出神入化，令人叹为观止。
梁惠王连连称赞，丁厨师解释他宰牛的秘诀只是：“依乎天理’，‘因其固然’。
牛的结构是很复杂的，但庖丁解牛，游刃有余，是因为掌握了牛的生理机制。
这故事告诉我们：穿过复杂，才能走向简单。
要善于在实践中总结和把握事物的规律，才能化繁为简。
简约不等于浅薄、简陋、粗放，必须对事物进行去伪存真、去粗取精、由此及彼、由表及里的认识、甄别，意味着对事物的规律有更深刻的认识和把握。
简约的生活其实是在形式上追求简单，在内涵上则要求深刻、丰富、精细，深刻才显本质，丰富才能简单，精细才见简约。
任何一个复杂的事物其实都有一个简单的本质，而人们却常常被繁杂的表象迷惑，作出主观的臆断，使之表现得复杂化。
人们总是在提醒自己，不要把事情想得太简单，本能地用复杂的思维来应对繁杂的事情，甚至以欣赏的态度鼓励这种努力。
于是，常常会把事情搞复杂，使得很多事情难以解决。
现实生活中求解复杂的事，肯定会有很多方案，但无论如何，总会有一个最简单的。

第一图书网, tushu007.com

后记

乐在其中　快乐就在自己心中。
求证和探索快乐的真谛，会让人更淡定从容。
任何真正的快乐绝非只是昙花一现的精彩，也不是仅此一次的感动；真正的快乐，那是自己在尘世间留下的一个个踉跄的脚印。
人生正是由各种不同的变故、循环往复的痛苦和欢乐组成的。
那种没有风雨坎坷，只有丽日坦途的世界，只存在于理想之中。
　人生行色匆匆，并不是所有的彼岸和终点都具有终极的辉煌，花儿的终点是凋谢，生命的结局是死亡。
如果花儿只是为了凋谢才盛开，这样的绽放无疑是可悲的；同样，如果生是为了死，这样的生命便没有了多少存在的意义！
人生的完美不是一个静态的结果，而是一个动态的过程，生命的真正意义本来就不在求得结果，而在于经历过程！
这过程或许磕磕碰碰并不完美，但人生往往是失却了春的妩媚和夏的丰润，却收获了金秋的厚实与丰盈；不惧十白经历坎坷，便在踏过坎坷中领咯了沿途的风景；而为了躲避风雨，往往也会一并错过天边的彩虹。
　人们终其一生跋涉于人世沧桑，其实也只是一种求证和探索生命的价值和真谛的过程。
任何巨大的成功都并非只一次付出、一次投入的偶然收获，而往往是靠一生一世精心雕琢演绎的结果。
在现实生活里，单纯的快乐是不存在的，往往快乐就脱胎于痛苦之中。
人们在改变命运的奋斗中，总会先改变对命运的态度。
以淡泊、乐观的心态走过人世的风雨，便可以从容地面对得失，取舍得当，平和地领会生命的真谛，获取人生的真正自由，去尽情享受生活的快乐。
　面对物欲的诱惑，我们要有效地节制和引导欲望。
我们应该看到，社会的浮躁，其实只是一种阶段性的现象。
我们不必把社会的浮躁看成是永远无法翻越的墙垣，而应该从自己做起，积极地反省自我，完善自我，控制过度的欲望。
　人的快乐是由自己的心灵决定的。
其实，人最值得快乐的，是你给这世界和他人带来了多少快乐。
人生的最终价值在于感知和思考的方式及能力，快乐的可持续在于心量的大小，在于人能否如登山观海般洞察人生的真谛，并以淡定达观的态度去面对。
　在不断行进并不断转换和改变着的生活中求证和探索快乐之道，企图用文字揭示和穷尽快乐的真谛，终究都是拙笨甚至是吃力不讨好的。
但是人生不能没有憧憬，生活的美好就来自于对快乐的渴求。
快乐之道就在每一个生命个体对人生旅途的不断体味、探索之中。
　乐在其中，世上真正的快乐就守恒于诚实劳动者笃实的创造和对当下拥有的珍惜与呵护，用恬淡豁达的心境，淡看人世沧桑变幻，笑对红尘浊流纷扰，不再苛求于完美，不再苛求于生命的纯粹，认真关注人生的每一道风景，并同时真诚地体味当下的生活，人生一定会更快乐，更精彩。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《快乐由己:心态改变命运》编辑推荐：用信念播撒快乐的种子，用道德滋养快乐的成长，用廉洁守护快乐的果实，用爱心分享快乐的笑容。

第一图书网, tushu007.com

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