

<<人生要找到踏实的感觉>>

图书基本信息

书名：<<人生要找到踏实的感觉>>

13位ISBN编号：9787802209398

10位ISBN编号：7802209390

出版时间：2011-1

出版时间：中国画报出版社

作者：勉信

页数：255

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>

<<人生要找到踏实的感觉>>

前言

人生在世，踏实的感觉最重要。

踏实，来自于心态。

心态，有很多种，如：“天下本无事，庸人自扰之”，这是一种自寻麻烦的心态；“以眼还眼，以牙还牙”，这是一种睚眦必报的心态；“拿不起，放不下”，这是一种执著妄念的心态；“人心不足蛇吞象”，这是一种贪得无厌的心态……英国作家狄更斯曾经说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。

这告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。

我们渴望被他人认可，为别人喜欢，更希望拥有快乐幸福的一生，而这一切的源头，都在于我们的心态。

如果你自寻烦恼而忧郁难安；或与他人斤斤计较而愤恨不平；或事事牵心，死抱过去念念不忘；又或贪心不足欲壑难填……拥有这些负面心态的话，你只能挣扎在被人厌恶、自怜自弃、抑郁不乐之中！想要获得真正的快乐和终身的幸福，你必须把上述各种不健康的心态统统赶出你的胸怀，净化你的脑海，选择正确而积极的心态，踏实的感觉才会与你相伴。

请记住，命运不是不可选择和主宰的。

如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，去追求平和宽容的生活。

那么命运就可以改变并主宰。

<<人生要找到踏实的感觉>>

内容概要

踏实，来自于健康的心态。

英国作家狄更斯曾经说过：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。

”这告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。

因此，想要获得真正的快乐和终身的幸福，你必须把各种不健康的心态统统赶出你的胸怀，净化你的心灵，选择正确而积极的心态，踏实的感觉才会与你相伴。

作为一个现代人，应具有迎接失败与困境的心理准备。

明白世界充满成功的机遇，也充满失败的可能。

所以，我们一定要调整自己的心态，提高应付挫折与干扰的能力，增强社会适应力。

如此，自信心便会一点一滴地积累，踏实的感觉自然就会在心底慢慢滋生。

本书以“踏实的感觉”为主题，内容涉及为人处世、生活工作中如何施以包容的心态，从而获得快乐与幸福感，书中将各种故事与现实生活进行紧密衔接，内容涉及生活中的方方面面，给人以精神的享受和智慧的启迪。

<<人生要找到踏实的感觉>>

书籍目录

第一章 快乐面对人生，烦恼不见踪影 微笑值千金 不要吝啬你的赞美和祝福 融化自己心中的冰点 做快乐的主人 在困境中微笑 因祸也能得福 学会享受生活的美好 跟生活赌气要不得 笑对失败，赶走悲观 看清真正的人生之路 面对祸福要淡然 保持高兴的心态 正眼看世界 淡然看世界 换一个角度去看 以包容心对待万事万物 跟忧郁说再见

第二章 别跟自己较劲 放自己一马 和别人比较要不得 把心态放平，找回真实的自我 热爱生命，让生活更精彩 学会给自己喝彩 告诉自己，你是独一无二的 勇于面对自己的缺点 你真正的需要是什么 别把有些事情想得太远 享受生活的乐趣 打开自卑这把锁 从容是一种人生态度 把烦恼关到门外 随遇而安，烦恼靠边 烦恼不找你，你别找烦恼 禅说苦乐 安详平和是享受幸福的秘方 凡事不要斤斤计较 活在当下最真实 人对事物认识的关键在于心态

第三章 心中有善念，佛则留心中 度人即是度己 奇迹在善良中诞生 善恶正反 帮助别人，收获快乐 自私就是自我毁灭 慈悲心是人生最大的魅力 拥有此心已圆满 把你的善良传递下去 菩萨也杀生 环境会改变人的心性 爱心是无价之宝 慈悲的力量 为人要心怀善念 但求付出，不图回报 勿以善小而不为，勿以恶小而为之 给别人留一个生存空间 慈悲没有敌人 为凶手立一块祭奠的石头

第四章 善待他人，不要和他人过不去 适当地赞美别人 宽容是合作的基础 理解别人才能获得尊敬 信任别人，才会快乐 学会向你的敌人和对手感恩 拯救别人，就是拯救自己 提醒别人的同时，先提醒自己 自毙是恩将仇报的必然结果 恶语伤人不可取 种什么样的因，就会结什么样的果 沉默也是一种力量 互谅互让才能过上美满的家庭生活 做人不要太清醒 给别人让路就是给自己让路 人的胸怀比海更宽阔 以平等之心对待一切 真正的宽恕 怒火烧人也烧己 不要与他人争斗

第五章 贪念不可多，包容不可缺 贪婪的人最终会作茧自缚 贪婪是进取的陷阱 少一点贪婪才能快乐 烦恼皆因贪欲生 心中无口袋 好事送上门，对待要认真 禁止欲望膨胀 金钱换不来尊重 摒弃吝啬的心态和习惯 身外的财物带不走 贪念是赶走快乐和幸福的魔鬼 与虚荣心作斗争 面对欲望的两种选择 贪念往往让人失败 享受太多，就会生出更多的贪念 完美是一个梦

第六章 勇于舍弃就有新的收获 有时舍生才能求生 舍弃现在，也是明智的选择 抛弃幻想，洒脱做人 放弃也是一种智慧 断脚求生，退也是机会 不切实际的誓言应该放弃 以宽恕的心让人弃恶从善 放下生死方能顿悟 除去闲名方得圆满 放下执念与妄念 学会拿得起，放得下 放弃享乐，就是选择幸福 不让忧虑打扰你的好心情 忘掉过去，把握现在和未来

第七章 知足常乐心渐宽 以平常心待人接物 正确地认识自己的价值 在清贫中享受快乐 拥有现在才能享受快乐 善于满足现状，幸福才常伴你左右 知足藏在付出的背后 安于自己的位置 学学孩子的快乐 喜欢而不拥有 价值最高的莫过于生命 做有意义的事 保持一颗平常心 知足是快乐的先导 学会感恩 快乐永远属于知足的人 知足的人不会心里贫穷 先做好你自己 每天都是好日子

第八章 事在人为，成败在天 成功常伴失败眠 命运之神的捉弄 能拯救你的永远只有你自己 适当降低自己的目标，从最小的事情做起 把失败当作提名奖 满了的杯子装不了水 一杯茶的背后 八风吹不动，一屁打过江 尽力而为最可贵 随它去吧 以平和的态度面对失败 让勤奋超越失败 相信一切都有可能 不要轻言放弃 我们最强大的对手恰恰是自己 阳光总在风雨后

<<人生要找到踏实的感觉>>

章节摘录

当年慧能大师作“本来无一物，何处惹尘埃”一偈，所倡导的是一种超脱物外、超越自己的精神，这是一种什么心境呢？

就是平常心。

平常心是一种积极的心态，以平常心观不平常事，则事事平常。

有人请教道一禅师如何修行，禅师说：“困来睡觉，饿来吃饭。

”人家很奇怪，说：“这么简单的事情，是每个人每天都在做的啊！

怎么就是修行了呢？

”禅师说：“每个人都在吃饭，但是不好好吃饭，干般计较；每个人都在睡觉，但是不好好睡觉，百般思虑。

事来就应，不思虑，不计较，平常心才是道。

”过于计较，过于思虑，人心就会被杂念所困，就会失去自我，成为杂念之奴。

禅师让我们用平常心来消除杂念，不要去想得到又如何，失去又怎样，反而可能做得更好。

人要想从苦难中解脱，就要超越个人的存在，拥有一颗平常心。

平常心便是没有烦恼、只觉快乐的状态。

如果一个人能够平安、健康、快乐地度过今天，就应该知足了；如果你很健康，拥有一份工作，而且还有几位知心朋友的话，那么你就应该时刻绽放出笑容，为别人带去快乐的祝福。

有这样一位母亲，她有两个儿子，一个是卖雨伞的，一个是卖布鞋的。

她每天都站在门口，望着天气唉声叹气。

晴天时她说：“今天天气这么晴朗，我卖雨伞的儿子的雨伞没人要，这日子怎么过啊！

”雨天时她又说：“唉，今天下着雨，我卖布鞋的儿子的布鞋没人要。

这日子怎么过呀！

”没有一天不是如此忧愁的。

<<人生要找到踏实的感觉>>

编辑推荐

《人生要找到踏实的感觉》由中国画报出版社出版。

<<人生要找到踏实的感觉>>

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>