

<<人生三悟>>

图书基本信息

书名：<<人生三悟>>

13位ISBN编号：9787511320759

10位ISBN编号：7511320759

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨

作者：夏子轩

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>

<<人生三悟>>

前言

繁忙生活中，我们每一天都会产生大量的负面情绪：因忙碌而生的焦躁、因交际而来的倦怠、因挫折而起的抱怨，还有因过去而生的空虚、因未来而生的迷茫……当我们的的心灵逐渐被种种负面因子占满，欢乐会被苦闷驱逐，热情会被消极溶解，我们的人生渐渐由一次愉快的旅行变为负重马拉松，这个时候，你需要了解如何“断、舍、离”。

“断、舍、离”是都市生活的一种最新观念，倡导一个人在日常生活中，断绝不需要的东西，脱离对物品的执著；舍弃多余的废物，对拥有的物品进行筛选，整理出更多空间接受新事物；离开不属于自己的人生环境，离开对自己不利的因素，寻找适合自己发展的环境和优点。

当你察觉自己疲惫不堪，想要改变现状，你同样要对自己的心灵进行一次大扫除，与影响人生和生活的负面能量断、舍、离。

人生有太多的不适合、不需要、不愉快，这些太多影响着我们的生活和情绪，要学会断、舍、离，不要让它们塞满我们心灵的空间，不要去接触不同道的人，离开伤了感情的人，忘记伤心的事……

果断地断、舍、离，虽会有一时的戚戚然，却会让我们的精神更加充实且专注。

《人生三悟：断、舍、离》是一本现代都市生活的心灵导航手册，精心选择的哲理故事加上涵义隽永的语言，让你在阅读之余掌握如何切断那些让你陷入迷茫的消极情绪；抛离阻碍你发展的负面思维模式；舍弃占据心灵的沉重负担。

读罢此书，当你安然地合上书页，很多困扰你多目的难题与阴霾也将随之悄然离去，你会重新感受到生命悠然自得的真意，找回久违的活力与笑脸。

<<人生三悟>>

内容概要

最近日本掀起一股由作家山下秀子倡导的“断舍离”风潮，它主张我们应该对一切不需要、不适合、不愉快的人与事物都断绝离舍，从居住空间到心灵都贯彻“断舍离”，实行人生大扫除，经常给自己的思想和灵魂来个清空，让心灵犹如竹筒一般，平和淳朴；让处世如同菊花一样，淡泊名利。

如此，快乐的生活无处不在。

<<人生三悟>>

书籍目录

第1章 世间有很多烦恼都是自找的

有些情绪你要断、舍、离

没有健康的心理，就没有健康的人生。

人生的不如意大多来自心灵失衡，当人们陷入烦恼情绪不能自拔时，会生出悲观愤怒种种念头，轻则让人心灰意冷，重则使人一蹶不振。

切断消极，抛离焦躁，舍弃盲目，根除烦恼症结，别让坏情绪谋杀你的心灵。

没有人愿意欣赏你抑郁的脸

愤怒的时候，你更需要冷静

人比人气死人，嫉妒让幸福生活失衡

武装自己，你的名字不是脆弱

真正的勇者都是忍者

自信者，不行也行；自卑者，行也不行

第2章 没有不平的事，只有不平的心

有些抱怨你要断、舍、离

常言道：“物不平则鸣。”

“生活中的抱怨往往来自人们心中的不平，甚至只是一种心理暗示。

认为自己倒霉的人总在倒霉，而认为自己快乐的人，总能发现快乐。

切断计较，抛离片面，舍弃不平之心。

“公平”二字本就不公平，与其抱怨不如努力改变。

一叶障目，习惯抱怨的人看不到幸福

回收怨气，意味着要承担二次伤害

大动肝火的人，不是吃亏就是理亏

不要把烦恼放在放大镜下

积极一点，没有人会一直倒霉

成功者从不抱怨，抱怨者很难成功

第3章 人往往被自己盲动的欲望导演

有些诱惑你要断、舍、离

人们很难摆脱欲望的困扰，名利、金钱、地位……对很多人来说，这是难以割舍的诱惑。

欲望既能让人奋发图强，向着成功目标努力；也能让人贪得无厌，走上毁灭的道路。

切断贪念，抛离浮华，舍弃虚荣，与其在欲望中挣扎沉浮，不若心安心静，知足常乐。

万物为我所用，非我所有

别让面子左右你的生活

同时追两只兔子的人，两手空空

欲望太多，生活会不堪重负

给欲望一个底线，该刹车的时候要刹车

人生短暂，知足的人才能快乐

第4章 真正的感情不是占有而是奉献

有些情缘你要断、舍、离

人世间有千万条道路，爱情之路最为颠簸，伴随其中的往往是失落、哀伤、绝望，可遇而不可求。

<<人生三悟>>

爱情是人们内心深处最珍贵的感情，即使结果并不理想，也值得为之付出。

切断执念，抛离独占，舍弃奢求，真正的爱情不是独占，而是希望那个人比自己幸福。

爱情是双人戏，不要一个人演
月不常圆花易落，缘分不可强求
覆水难收，分手就不要回头
你若安好，我便晴天，有一种爱叫做放手
不适合你的人，再美丽也是个错
人生有四季，你错过的只是一个春天
第5章 不要在非我非中彼此摩擦

有些交际你要断、舍、离
在生活中，我们随时都要与旁人接触，因为性格、爱好、思考方式、行动目的的不同，难免产生摩擦。
事实证明，能够远离是非的人，才能专心致志地做自己的事。

切断摩擦，抛离偏见，舍弃争执，人与人的关系远没有你想象得那样复杂，那样劳累。

对朋友说"不"，并非不重视友情
任何时候都不要扫别人面子
沟通是种艺术，谈话需要策略
不必和所有人亲密无间
改善人际关系第一步：为他人着想
第6章 换一种角度来抉择我们的生活
有些思维你要断、舍、离

人们常常觉得不如意，常常因突发事件打乱自己的计划，常常觉得自己做的事永远达不到自己的预期，其实这只是思维方式出现错误，事情不是你想象得那么糟糕。

切断苦闷，抛离成见，舍弃固定的思维模式，换一种形态、换一个角度看待我们的生活，天空的每一片阴影都预示其后光明的来到。

在对手身上，我们能学到更多的东西
选择朋友就是选择人生
放下身段，才能提高身价
不要给自己消极的心理暗示
苛求环境不如改变自己
每一件小事都值得你努力
第7章 平常心是道，从繁华回到简单

有些芜杂你要断、舍、离
繁忙的工作、沉重的生活、巨大的压力，常常让人身心俱疲，心灵也终日被愁苦占据。
殊不知，我们所做的一切也许正在远离生命中最重要的那些东西。

切断芜杂，抛离虚假，舍弃疲惫，幸福其实只是一种简单的信念。

简单生活是对心灵的净化
一张一弛，调整自己的身心时刻表
从零开始，预示了无限可能

<<人生三悟>>

福与祸，最古老的辩证法

发现生命中最重要的东西

淡泊从容是人生的最高境界

第8章 如果不能拥有，忘记是最好的选择

有些过去你要断、舍、离

回忆过去，难免有切肤的伤痛和难忘的遗憾，那些不能拥有的东西一再出现在梦中，让人无法平静。但要记住的是，过去无法改变，现实还需要我们继续努力。

切断伤痛，抛离不甘，舍弃遗憾，过去已经过去，我们正在走向明天。

将过去留在过去，用遗忘换取平静

在泥泞的道路上才能留下脚印

别让心灵被一根稻草压垮

昨日的伤口不应影响今日的生活

别人的错误，你不应该负责

敢于放弃是一种勇气，善于放弃是一种智慧

第9章 免费的开心和几千万的不满足

有些名利你要断、舍、离

司马迁说：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。

”以世俗眼光，很多人一生的追求无非金钱和地位，人们最在意的东西无非是享受和被尊重。

但是，金钱不等于快乐，地位不等于价值，有时亿万富翁的幸福感不如一个普通人。

切断吝啬，抛离浮躁，舍弃对物欲的无节制追求，你很快乐，不必为自己的平凡懊恼。

别让对名利的渴望摧毁你的生活

做金钱的主人，而不是物欲的奴隶

贪多嚼不烂，拥有有时不是一种享受

真正的幸福与金钱地位无关

别感染浮躁的时代病

放弃小利才能成就大事

第10章 天堂和地狱只在一念间

有些观念你要断、舍、离

人生是一条很长的道路，但最关键处往往只有几步。

决定我们命运的往往是一些微小的念头，这些念头可以成全你，也可以摧毁你。

切断畏惧，抛离自私，舍弃先入为主，明白天堂和地狱只在一念，理智地对待自己的生活。

独乐乐，不如众乐乐

理解你并不是他人的义务

心若精彩，每一个日子都能新鲜

切入点不同，结论就不一样

恐惧来自不坚定的内心

起点由上天决定，终点由自己决定

第11章 得失常在开心难求，让他三尺又何妨

有些计较你要断、舍、离

人们常常探讨得与失的关系，将自己的努力与现实结果、自己的付出与别人的回应做对比，得出的结论往往令自己沮丧。

<<人生三悟>>

这一切都因为心内始终存着计较的念头。

切断狭隘，抛离怨怼，舍弃无谓的竞争，你不体谅别人，别人如何体谅你？

你忍让现实，现实自然也会包容你。

很多时候，退一步风平浪静，海阔天空。

输得起，才能赢得稳

给圆圈留一个缺口，给自己留一个出路

记住别人的好处，忘记别人的坏处

吃亏是福，糊涂得乐

无所谓，才能无所畏

顺其自然，给自己一颗宁静的心

第12章 习惯可以绑住一切，但绑不住偶然

有些习惯你要断、舍、离

我们生活、行动、思想的方方面面都遵循着某种习惯，这些习惯经年累月养成，成为我们性格的一部分，使我们滞后、保守，常常错过偶然中蕴藏的机遇。

切断借口，抛离懒散，舍弃盲从，与坏习惯告别，才能开创精彩的人生。

不要蹲在树桩旁等待兔子

安于现状并不是知足常乐

今天的借口，预示明天的失败

缺乏创意，只能沦为平庸

懒散的人看不到机遇的来临

迷信他人，不如坚持自我

第13章 过分强调自我就是在孤立自己

有些个性你要断、舍、离

每个人都有自恋的一面，欣赏自己的外貌、才能、手腕，想要所有人都知道自己的外秀或内秀，在各种场合招摇个性，显示与众不同。

殊不知，这是在把自己和别人孤立起来，让别人认为无法和你相处，甚至讨厌你的为人。

切断招摇，抛离炫耀，舍弃自以为是，酒香不怕巷子深，是金子就不会被埋没。

不抢小风头，只出大风头

成功者都能接受别人的批评

有修养的人会对他人心怀尊重

低调的人尝甜头，骄傲的人摔跟头

自以为是的人惹人厌烦

理智地对待他人的吹捧

第14章 尽善尽美的事物只存在于想象之中

有些执著你要断、舍、离

完美，一个让人向往的词语。

人们喜欢不懈地追求完美，并把这种执著当做优点。

可是，当完美变为对自己、对他人的吹毛求疵，当执著出现在不正确的方向，就会变为一场灾难，让自己疲惫，让他人难堪，让未来变得暗淡无光。

切断挑剔，抛离偏执，舍弃吹毛求疵，十全十美的事物并不存在，接受缺点，容忍不足，才能发现真

<<人生三悟>>

正的美。

别让完美主义害了你
任何事都不要做过头
一根筋的人会走进死胡同
移山不行就搬家，转弯是一种智慧
你曾犯过同样的错误
正视生命中的不完美
第15章 心灵的天空不应被乌云遮蔽
有些迷茫你要断、舍、离
每当我们静下心来思考自己的生活，会发现我们离快乐很远，离迷茫很近。
迷茫就像乌云一样遮蔽心灵，让我们不能接触阳光，心底始终有一片又一片的阴翳。

切断迷惑，抛离游移，舍弃患得患失的心态，用微笑着面对生活，未来才能渐渐清晰。

人生的真意是享受快乐
患得患失的人，总是得不偿失
不要用他人的标准评价自己
痛苦不会永远存在，再苦也要笑一笑
给予与收获同样重要
好的心境决定好的生活
第16章 心比天高并不是错，但先要脚踏实地
有些幻想你要断、舍、离
人们常常嘲笑那些不切实际的人"心比天高，命比纸薄"，一个人有远大的理想并不是错，关键在于他是否为实现这个理想付出足够多的努力。

切断空念，抛离肤浅，舍弃不切实际的幻想，我们没有飞向天空的翅膀，只能脚踏实地，一步一步走到想去的地方。

没有人能拥有全世界的好运
找准位置，在适合的舞台做主角
成功之前，每个人都要忍受寂寞
低头在先，出头在后
有自知之明的人难能可贵
没有做不好的事，只有不够坚持的人

<<人生三悟>>

章节摘录

版权页:没有人愿意欣赏你抑郁的脸布兰达是巴黎话剧团的知名喜剧演员,在十几岁的时候,他就能将莫里哀的著名喜剧表演得出神入化,令观众捧腹大笑。

在日常生活中,他同样是一个幽默开朗的人。

记者参观他的房间时发现,布兰达的盥洗镜旁放了一张与镜子等大的照片,照片上的布兰达一脸郁闷。

布兰达说:“每天起床我都会先看一眼这张照片。

告诉自己没有人愿意欣赏你抑郁的脸’,再照镜子的时候,我会努力让自己的表情开朗、朝气,这样别人才能知道我是个快乐的人,而不是倒霉蛋。

”人们常说,“人生如戏”。

多数人的生是一部正剧,悲喜交加,苦辣参半;部分人的生是一幕悲剧,作茧自缚,惨淡收场;只有极少数人将自己的人生当做喜剧,他们很少会悲观绝望,总是愿意相信未来,相信幸福是人生的本质。

即使生活平淡,他们也会用笑脸来装点,愉悦自己鼓励他人,就像故事中的喜剧演员布兰达,每天都对自己说:“没有人愿意欣赏你抑郁的脸。

”的确,一张面带微笑的脸,比一张写满失落、不满、悲观的脸更有吸引力。

抑郁是常有的情绪,人们常常因为某些原因心灰意懒,做什么事都提不起劲,一旦严重还会发展为抑郁症,需要药物治疗和心理调节。

抑郁的人容易食欲不振,睡眠质量减退,思考事情时难以集中精力,缺乏行动力和自我调节能力,这些都极大地影响了人们的正常生活。

染上抑郁症,就像心灵绑住了链条,做什么事都觉得有压力。

现代医学研究发现,很多疾病都与人的心情状态有密切关系。

当一个人长期处于情绪低落状态、生活在抑郁的情绪中,很容易没病生病,小病成大病。

这就是为什么当医生发现一个病人的病情很严重,宁愿选择部分隐瞒,只为让病人有一个轻松的心态,有利于病情的控制。

医生明白心情虽然不能决定病情的好坏,却有很大的暗示作用,有时直接影响治疗效果。

张杰是上海一家IT公司的优秀销售员,最近刚刚辞掉工作,他说他需要一段时间仔细思考自己的人生。

对于张杰来说,每天早出晚归的生活让他喘不过气,每天在车站和车站之间奔波,不断对客户施展三寸不烂之舌,思考对手公司的策略,签下合同,刚松一口气,又要忙下一个单子。

女朋友抱怨他只顾工作,他只能低声下气地道歉。

而今他的事业有了起色,不少公司都对他伸出橄榄枝,猎头们争相给他打电话,他却被日复一日的琐碎之事弄得萎靡不振。

毕业的时候,张杰认为凭借自己优秀的能力,一定会有一番辉煌成就。

三年后的今天,张杰第一次认为自己应该重新规划人生,他想生活在更充实的氛围中,而不是睁开眼就面对一连串的抑郁。

大仲马说,人生就是由烦恼组成的一串念珠。

像张杰一样,现代人经常为生活中的琐事烦恼。

佛家规定念珠有108颗,人生的烦恼远比108要多得多,人们数一遍,还要数第二遍,第三遍,难怪张杰这样的人会陷入忧愁。

他们认为人生只有烦恼,为生活烦恼、为事业烦恼、为恋爱烦恼……他们看到了念珠数目繁多,却没看到这些珠子能够被心志磨砺为圆润光滑,很容易就在眼前手间溜过。

抑郁还有另一个说法:“自己和自己过不去。

”喜欢为难自己的人总有办法把生活想复杂,把困难扩大,把失望加深。

这种负面的心理暗示会让一个人的情绪越来越不稳定,也会影响他周围的人,让其他人也跟着厌烦,跟着纠结,甚至跟着绝望。

<<人生三悟>>

人们常说：“那个人整天拉着脸，像谁欠了他几百万。”

”抑郁的人像个债权人，好像全世界都欠了他，而对于周围的人来说，他们并不喜欢身边有个债主，他们更希望身边有个满脸微笑的人，让他们能够放松，不必整天小心翼翼，害怕产生矛盾。

舍弃抑郁看似困难，其实所有的抑郁都因为“想不开”，抑郁的人让思维钻进牛角尖，看不到事情的全貌，不去想事情可能很简单，失望里也有希望。

他们不会努力发掘事情积极的一面，当然也就看不到解决的可能。

有时候他们甚至会把正常的事看做烦恼的来源。

比如，当大家都在为工作奔波时，抑郁的人认为工作是种压迫，限制了自己的才能，掠夺了自己的劳动力。

当他们苦苦思索如何摆脱这种压迫时，那些积极努力的人已经升职加薪，把工作变成了事业。

由此看来，抑郁百无一用。

一位社会学家对长寿问题进行调查，发现性格是否开朗与寿命长短有直接关系。

调查结果显示，长寿老人中80%以上性格乐观，很少有孤僻者。

的确，在公园里看到的那些长寿老人，养鸟钓鱼，喝茶下棋，练气功排舞蹈，每一个人都有张怡然自得的笑脸。

他们的人生也许并不顺心，但他们懂得，比起一个人坐在昏暗的屋子里发愁，尽情享受有限的生命，才是人生的真谛。

愤怒的时候，你更需要冷静莎士比亚的名著《奥赛罗》，讲述了一个关于愤怒的悲剧。

奥赛罗是一位战功卓越的将军，他有一个美丽善良的妻子苔丝狄蒙娜，夫妻恩爱。

有个叫伊阿古的人嫉妒奥赛罗，假意成为奥赛罗的好朋友，却在找机会想要除掉奥赛罗。

他挑拨奥赛罗和妻子的感情，诬陷苔丝狄蒙娜与人有染。

奥赛罗在伪造的证据前怒不可遏，冲回家亲手掐死了深爱的妻子。

真相很快大白，奥赛罗抱住妻子的尸体悔恨不已，最后拔剑自刎。

千百年来，《奥赛罗》这部戏剧不断被搬上舞台，观众们憎恨包藏祸心的伊阿古，同情纯洁无辜的苔丝狄蒙娜，对奥赛罗，感情却很复杂。

有人理解一个深爱妻子的男人在嫉妒和愤怒之下铸成大错，杀死了心爱的妻子。

有人责怪奥赛罗不能克制怒火，为什么要轻信谎言，而不是立刻调查一下事情真相——伊阿古说的只是容易拆穿的谎言。

有人哀叹如果奥赛罗愿意听听苔丝狄蒙娜的解释，多一点理智，少一些愤恨，就能知道真相，迎接皆大欢喜的结局。

最后所有人都感叹：“冲动是魔鬼。

”

<<人生三悟>>

媒体关注与评论

什么是断舍离？

“断，是断绝不必要的东西”“舍，是舍去多余的废物”“离，是脱离对外物的执著”。

——“断舍离”倡导者、日本杂物管理咨询师山下英子 新年到，你是不是开始检讨去年的表现？今年，你又有什么期待呢？

2012年一开始我要与你分享“断舍离”的概念，让你今年靠着它，不论投资理财或生活都能茅塞顿开、焕然一新。

——台湾女作家叶小绮《女人变有钱》 人生有太多的不适合、不需要、不愉快的人与事，他们影响着我们的生活和情绪，要学会断舍离，不要让它们塞满我们心灵的空间。

不要去接触那些不同道的人，离开那个伤了你感情的人，忘记那件伤心的事。

果断地断舍离，虽会有一时的戚戚然，却会让我们的精神更加充实且专注。

——网友

<<人生三悟>>

编辑推荐

《人生三悟:断舍离》是一本现代都市生活的心灵导航手册，精心选择的哲理故事加上涵义隽永的语言，让你在阅读之余掌握如何切断那些让你陷入迷茫的消极情绪；抛离阻碍你发展的负面思维模式；舍弃占据心灵的沉重负担。

“断、舍、离”是都市生活的一种最新观念，倡导一个人在日常生活中，断绝不需要的东西，脱离对物品的执著；舍弃多余的废物，对拥有的物品进行筛选，整理出更多空间接受新事物；离开不属于自己的人生环境，离开对自己不利的因素，寻找适合自己发展的环境和优点。

<<人生三悟>>

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>