<<解脱的人生不寂寞>>

图书基本信息

书名:<<解脱的人生不寂寞>>

13位ISBN编号: 9787511325266

10位ISBN编号:7511325262

出版时间:2012-9

出版时间:中国华侨出版社

作者:关力

页数:316

字数:265000

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

<<解脱的人生不寂寞>>

前言

人生无处不套牢 生而为人,出生前就被子宫套牢了,长大了被父母套牢,后来,上学了被学校套牢 ,工作了被单位套牢,结了婚被家庭套牢……死了被骨灰盒套牢。

现实生活也是如此:忙碌时为时间套牢,闲暇时为无聊套牢,贫穷时为金钱套牢,有钱时为欲望套牢,当官时为地位套牢,经商时为利益套牢,上班时被领导套牢,回家时被老婆套牢…… 其实,把自己给装在套子里的不是别人,而是我们自己,是自己给自己套上了心灵的枷锁,走进了自造的牢房

有这样一个故事: 从前有个长发公主叫雷凡莎,她头上披着很长很长的金发,长得十分漂亮。 雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里,和她住在一起的老巫婆天天说雷凡莎长得很丑。

有一天,一位年轻英俊的王子从塔下经过,被雷凡莎的美貌惊呆了,从这以后,他天天都要到这里 来,一饱眼福。

雷凡莎从王子的眼睛里认清了自己的美丽,同时也从王子的眼睛里发现了自己的自由和未来。

有一天,她终于放下头上长长的金发,让王子攀着长发爬上塔顶,把她从塔里解救出来。

其实,囚禁雷凡莎的不是别人,而正是她自己,那个老巫婆是她心里迷失自我的魔鬼,她听信了魔鬼的话,以为自己长得很丑,不愿见人,就把自己囚禁在塔里。

人在很多时候,都会作茧自缚,人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。

那都是自己把自己关进去的。

正所谓苦由心生,烦恼都是自找的。

其实,有时候不是自己缺乏美丽,而是我们内心不够自信;不是生活黯然失色,而是我们的胸襟不够 开阔;不是人生孤独寂寞,而是我们还不知如何取舍。

抛下烦恼,给心灵洗个澡,让心中充满阳光,也许我们就能得到真正的心理解脱,做一个轻松快乐的 人。

人生处处被套牢,要想打开牢门的心锁,就要找到放飞心情的密码和钥匙。

找到属于自己的那份恬静和愉悦。

当被苦难套牢时,我们要保持乐观豁达的积极态度,再苦也要笑一笑。

因为,我们知道痛苦是通往天堂的梯子,挫折是成功的入场券,风雨之后才能见彩虹的人生哲理;我们懂得因为有灾患所以欢乐才那么令人喜悦,因为有饥饿所以佳肴才那么香甜的辩证哲学。

当被情绪套牢时,我们千万不要为小事发火,因为情绪化害死人。

一定要疏导好自己的怨气,别做情绪的奴隶。

做到凡事都要看开点,毕竟没有什么不可以饶恕的。

狭隘只能是自我折磨,我们要用海纳百川的容忍消除内心的不安,这样才能从悲剧中找到喜剧,才能拥有一颗快乐的心。

当被欲望套牢时,我们选择欲望向左,快乐向右。

贪婪之心不可有,知足者才能常乐。

欲望不多,才能过得轻松愉快,才能活得闲适悠然。

为欲望减负,让生活放飞,就要学会选择懂得放弃,选择正确放弃错误,选择舒畅放弃焦虑,选择现实放弃妄想,活在当下,不为明天的盘子发愁。

这才是最简朴最快乐的生活。

当被自卑套牢时,我们一定要充满信心,走出自卑的荒漠,不做被自己打败的人。

只有自信才能充分挖掘自己的潜能,实现生命的价值,充分享受人生的甘美;只有自信才能扼住命运的喉咙,把挫折和失败当作美丽的音符谱写出人生的激情之歌。

当被抱怨套牢时,我们要知道一切抱怨都是徒劳的,过去的事情就让它永远的过去。

不要为打翻的牛奶哭泣,别做无谓的埋怨和惋惜,更不要去生气,因为生气是一种毒药。

只有以德抱怨才能天地宽。

有时面对抱怨,我们不妨换个角度去思考,也许转个弯儿,就会发现快乐就在眼前。

当被琐事套牢时,我们千万不要为琐事斤斤计较。

<<解脱的人生不寂寞>>

常常为琐事而烦恼的人,他的生活也像琐事一样杂乱无章。

为琐事烦恼往往会把事情搞得更复杂,就会带来更多烦恼,所以简单才是最好,简单就是快乐。

总之,人生无处不套牢,要在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找心灵的那份静谧与超脱,拥有一份快乐和惬意的心情,就要调整好自己的心态,只有做到平衡心态,才能安定自己内心的世界,锤炼自己,才能得到真正的解脱,实现自己的人生梦想。

心态决定命运,只要拥有一个好的心态,其实,人生无处能套牢!

<<解脱的人生不寂寞>>

内容概要

《解脱的人生不寂寞》旨在告诉你:人在很多时候,都会作茧自缚,人心很容易被种种烦恼和物欲所 捆绑,那都是自己把自己关进去的。

其实,有时候不是我们缺乏美丽,而是我们内心不够自信,不是生活黯然失色,而是我们的襟怀不够 开阔;不是人生孤独寂寞,而是我们不知道如何取舍。

抛下烦恼,给心灵冲个澡,让心中充满阳光,也许我们就能得到真正的解脱,做一个轻松快乐的人。

《解脱的人生不寂寞》由关力编著。

<<解脱的人生不寂寞>>

书籍目录

- 一、苦由心生
- 1. 境由心造
- 2. 去掉肩上的仇恨袋
- 3. 不作无谓的埋怨和惋惜
- 4. 走出心中自造的牢房
- 5. 有一种毒药叫生气
- 二、再苦也要笑一笑
- 1. 痛苦是通往天堂的梯子
- 2. 挫折是成功的入场券
- 3. 羞辱是人生的一门必修课
- 4. 再苦也要笑一笑
- 5. 苦难里面有黄金
- 三、烦恼都是自找的
- 1. 烦恼都是自找的
- 2. 不要过分地追求完美
- 3. 不要被欲望长久笼罩
- 4. 烦恼就是庸人自扰
- 5. 抛下烦恼去收获快乐
- 四、别为小事去烦心
- 1. 不要为琐事烦恼
- 2. 不值得为小事斤斤计较
- 3. 别为打翻的牛奶哭泣
- 4. 不争无谓小事
- 5. 不为小事发火
- 五、不做情绪的奴隶
- 1. 我的情绪我控制
- 2. 疏导好自己的情绪
- 3. 用希望消除内心的不安
- 4. 强忍泪水等于自杀
- 5. 消除敌对情绪
- 六、凡事都得看得开
- 1. 宽容是最大的智慧
- 2.海纳百川,宽容为大
- 3. 遇事不钻牛角尖
- 4. 狭隘的恶果随处可见
- 5. 能容人处且容人
- 七、别跟自己过不去
- 1. 不要给自己设限
- 2. 学会原谅自己
- 3. 不为难自己
- 4. 别为迎合别人而改变自己
- 5. 做自己的主人
- 八、换个想法会更好
- 1. 有一种快速叫绕弯
- 2. 换个角度,大不相同

<<解脱的人生不寂寞>>

- 3. 站在他人的角度看问题
- 4. 换位思考是快乐的诀窍
- 5. 错过了星星,还有月亮
- 九、给心灵洗个澡
- 1. 欲望向左, 快乐向右
- 2. 忌妒是心灵的毒瘤
- 3. 贪婪之心不可有
- 4. 自私只能使自己的路更窄
- 5. 自卑是封住快乐的锁
- 十、放下就是快乐
- 1. 放弃是人生的大智慧
- 2. 舍弃也是一种美丽
- 3. 丢下包袱,别为外物所累
- 4. 忘掉不该记住的事情
- 5. 放不下才会有烦恼
- 十一、活在当下
- 1.活在当下,莫瞻前顾后
- 2. 脚踏实地才能实现梦想
- 3. 随遇而安, 自得其乐
- 4. 别为明天的盘子发愁
- 5. 有些事强求不得
- 十二、做自己的心理医生
- 1. 把"我不可能"埋葬
- 2. 学会给自己减轻压力
- 3. 都是懦弱惹的祸
- 4. 学会如何与自己相处
- 5. 学会寻找心灵寄托
- 十三、每天快乐一点点
- 1. 每天给自己一个希望
- 2. 选择自己的幸福
- 3. 乐观豁达, 笑对生活
- 4. 放大你的快乐
- 5.把快乐当成一种习惯
- 十四、学会正面思维
- 1. 凡事要往好处想
- 2. 用理智思维拯救快乐
- 3智慧就是一种转化能力
- 4. 好思路决定好出路
- 5. 从悲剧中找到喜剧
- 十五、简单生活不是梦
- 11 艮多事其实很简单
- 2. 别把生活搞得太复杂
- 3. 摒弃生活中多余的东西
- 4. 简简单单生活
- 5. 简单平凡就是快乐
- 十六、有一种境界叫弯曲
- 1. 人生的三境界

<<解脱的人生不寂寞>>

- 2. 退一步海阔天空
- 3. 以方做事,以圆做人
- 4.难得糊涂,智者的法门 5忍让也是一种境界
- 十七、阳光心态
- 1. 心态决定命运
- 2.淡泊明志,快乐一生
- 3. 以出世的心态做人
- 4. 以德报怨天地宽
- 5. 忘掉过去,心态归零
- 十八、像白云一样自由自在
- 1. 让自由成为人生的序幕
- 2. 放飞自己的心情
- 3. 给心灵放个假
- 4. 挣脱心灵的枷锁
- 5. 不要被财富奴役

<<解脱的人生不寂寞>>

章节摘录

版权页: 2.挫折是成功的入场券 芸芸众生,不论是谁,没有哪位一生都是一帆风顺的,都会在人生的道路上遇到过大大小小的挫折。

盖文王拘而演(倜易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐,乃赋《离骚》;左丘失明,厥有《国语》;孙子膑脚,兵法修列;不韦迁蜀,世传《吕览》;曹雪芹满腔辛酸撰写《:红楼梦》;贝多芬则用苦难谱写出了震撼人心的《第九交响曲》…… 无数的史实和社会实践证明:挫折几乎伴随着人的生命的全部过程,于不经意间绊你一个或大或小的跟头,使你备感焦虑,甚至失意彷徨,难以自拔。

但是,如果我们已经处在了挫折之中,最好的态度就是正确面对,尽可能地消除挫折带给我们的伤痛 ,大可不必因为今天的太阳已坠落西山,就不再向往明日东升的曙光。

要紧的是心不烦、意不乱、有自信,并走出挫折的阴影。

直面挫折,我们也许会劳作多于收获,付出多于所得,但不要忘记给自己一个绿色的希望,勇敢地开辟出一块属于自己的天地,不管有多么荒,凉和贫瘠,哪怕只有一株小草,只要是属于自己的,那么就要相信在这块土地上一定会迎来绚丽的春色!

直面挫折,不仅要有一份"千磨万击还坚劲"的雄心,更要有决不可以一时之波澜,自毁其壮志的信念。

挫折面前,最要紧的还是要与自己斗,"天行健,君子以自强不息",只要拿出不畏艰难、勇于超越自我的'勇气,即使是所谓的弱者,也能最终实现属于自己的梦想。

只要还有希望,就不要轻言放弃目标,站起来,继续向前走,因为人生旅途毕竟买不到返程票。

在人生的不断追求中,往往我们的一些需求受阻,持续性地不能得到满足或部分满足,从而就产生了 挫折,人的一生就是在不断克服前进中的种种阻力,不断达到既定目标的过程,因此,挫折对任何人 来说,都是正常的现象。

从另外一个角度来说,挫折也是另一种财富,是走向成功的入场券,因为战胜挫折所取得的经验是走向成功的礼物,在与挫折斗争中积累和激发的坚强是人生奋进的食粮。

逆境成才就是这个道理;好钢总是需要锻炼,温室里花儿无法漂洋过海走四方。

现实生活中,每个人都会面临各种各样的挑战和挫折,这时候你能承受挫折的能力大小,就是你未来的命运。

成功不是一个海港,而是一次埋伏着许多危险的旅程,人生的赌注就是在这次旅程中要做个赢家,成功永远属于不怕失败的人。

<<解脱的人生不寂寞>>

编辑推荐

《解脱的人生不寂寞》由华侨出版社出版。

<<解脱的人生不寂寞>>

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