

<<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>

## &lt;&lt;解脱的人生不寂寞&gt;&gt;

## 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
1. 许多事其实很简单
  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《周易》；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>