

<<因为苦.所以叫人生-守住才能幸福>>

图书基本信息

书名：<<因为苦.所以叫人生-守住才能幸福>>

13位ISBN编号：9787511326683

10位ISBN编号：7511326684

出版时间：2012-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：郭映熙

页数：464

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>

## <<因为苦.所以叫人生-守住才能幸福>>

### 前言

人生皆苦。

曾国藩说：“人生不如意，十有八九。”

人只要活在这个世界上，就会有很多烦恼。

人的一生，就是不断与痛苦抗争的过程。

不管怎样为生活摇旗呐喊，都不可否认，人生的痛苦永远多于快乐，苦是永恒的存在。

人生皆苦。

佛经说：人生有七苦。

生、老、病、死是苦，爱别离、怨憎会、求不得也是苦。

活着是所有苦难的基础，活着就是受苦。

人们无法战胜生老病死的自然轮回，自然就无法摆脱生命本身的桎梏。

而相爱的被迫分离，憎恶的却要常常相聚，苦苦追寻最终变成了空中楼阁，都是人生让我们不得不品尝的苦楚。

人生皆苦。

命运无常，我们的人生中，唯一不变的，就是什么都在变。

命运之手轻轻一推，就会让我们远离熟悉的生活，告别自以为的幸福和安乐。

位高权重的，会一落千丈；生死相许的，会势同水火；合家欢乐的，会曲终人散；寿比南山的，会撒手人寰。

所以，一切的美好都难逃变化，变化就会带来痛苦。

人生本来就是活也苦，死也苦，有钱没钱都痛苦，但很多人不明白这一点，遇到一点挫折就怨天尤人：“老天太不公平了！”

为什么我这么倒霉，所有的不幸都落到我的身上？

却不知，人生本是如此。

也有人不以为然，“明明人生还有很多乐趣可言，又何必夸大痛苦，紧盯着痛苦不放？”

殊不知，承认人生之苦，并非否认快乐的存在，而是更清醒地看透人生真相，明了什么是苦什么是乐。

很多人喜欢追求一帆风顺，不愿面对任何苦难，这样的期望不太现实。

懂得人生皆苦，对每个人来说都至关重要。

只有认识苦、正视苦，才能超越痛苦，才能迈向快乐。

苦是人生的底色，也是人生的必须。

人活着就是一场修行，风风雨雨、磕磕绊绊在所难免。

人生充满了苦恼和缺陷，没有苦，一切美好、快乐、幸福都失去了意义；没有苦，一切奋斗、渴求、拼搏也不过是虚设；没有苦，生活不过是一片虚无。

因为苦，才成全了人生。

苦难是一把双刃剑。

苦可以激发生机，也可以扼杀生机；可以磨练意志，也可以摧垮意志；可以启迪智慧，也可以蒙蔽智慧；可以高扬人格，也可以贬低人格。

苦不是消极避世的借口，更不是让人们无所作为，任凭命运摆布。

苦能让强者更强，练就出色而近完美的人格；但同时也能够将弱者一剑削平，就此倒下。

人的欲望无止境，权力、财富、美貌、健康、智慧……样样都很诱人。

但没有人会样样俱得、十全十美，苛求和无限度的欲望只会让人跌入万劫不复的深渊。

接纳自身的局限，约束我们的欲望，才能切断痛苦的来源，才可减少痛苦。

只有摆脱了“自我、逆境、生死”带来的人生羁绊，在磨难中勇敢前行，我们才能最终战胜苦难。

当苦难战胜了我們，它就是屈辱；当我们战胜了苦难，它就是财富。

在心灵的较量中，让我们用坚强战胜懦弱，用包容战胜计较，用坦然战胜胆怯，用宽容战胜狭隘，用智慧战胜愚痴，用真诚战胜虚伪，用冷静战胜愤怒，用从容战胜浮躁，用微笑战胜悲观。

<<因为苦.所以叫人生-守住才能幸福>>

苦就像大自然的风霜雪雨，不逃避、不惧怕，历经苦难，才能获得人生的春华秋实。  
《因为苦，所以叫人生——守住才能幸福》将和你一同体味人生之苦。  
如果你依此生起了智慧、善良、清净的心，那在今后人生的潮起潮落中，就能把握住命运的风帆，修来属于自己的幸福。

## <<因为苦.所以叫人生-守住才能幸福>>

### 内容概要

人生本来就是活也苦，死也苦，有钱没钱都痛苦，但很多人不明白这一点，遇到一点儿挫折就怨天尤人：“老天太不公平了！”

为什么我这么倒霉，所有的不幸都落到我的身上？

”却不知，人生本是如此。

也有人不以为然，“明明人生还有很多乐趣可言，又何必夸大痛苦，紧盯着痛苦不放？

”殊不知，承认人生之苦，并非否认快乐的存在，而是更清醒地看透人生真相，明了什么是苦什么是乐。

苦就像大自然的风霜雪雨，不逃避、不惧怕，历经苦难，才能获得人生的春华秋实。

《因为苦，所以叫人生：守住才能幸福》将和你一同体味人生之苦。

如果你依此生起了智慧、善良、清净的心，那在今后人生的潮起潮落中，就能把握住命运的风帆，修来属于自己的幸福。

## 书籍目录

第一章 我们的日子为什么这么苦 苦难是人生必须经历的一课 错误往往是因为选错了方式 太多的欲望是人生的一杯苦酒 天才往往来自苦难 有压力才有动力 苦难是把双刃剑 人生需要苦难的洗礼 泥泞的路才有脚印 在失败的河流中泅渡 失败, 另一种收获 成功的路上布满荆棘 大海上没有不带伤的船 要想收获, 就得先付出 学会在挫折中成长 挫折是成功的法宝 人生本无坦途 不经历风雨, 怎能见彩虹 成长的代价 把苦难当做人生的光荣 把苦难当做人生最珍贵的财富

第二章 世上本无枷, 心锁困住人 乐由心生, 福由心造 得失常挂心, 宠辱皆心惊 忧虑如沼泽 事事难满意, 处处遭碰壁 让你痛苦的, 就是你的贪欲 固执让你自讨苦吃 有些事不是你想像的那样 凡事不要自我设限 别把生活搞得太复杂 很多事其实很简单 烦恼往往是自找的 打开心锁, 用坦然迎接不幸 有了希望就能战胜苦难 不要孤军苦战 不要把自己禁锢在眼前的苦痛中 一念天堂, 一念地狱 得失勿挂心, 宠辱皆不惊 摆脱心中的绳结 挣脱痛苦的锁链 让自己轻松点, 不要太苛求自己 重要的是一颗心 改变自己, 改变世界 让你的心打个盹 提防内心的蛀虫 清理你心上的石头 挣脱心灵的锁链 为自己点一盏心灯 突破你心中的瓶颈 冲出自己编织的“心理牢笼” 沉下心来, 才能除掉心中的杂草 积极心态能激发无穷潜能 理智的心潭无风 远离恐惧 处理了心情才能处理事情 拨开心灵的尘网

第三章 苦乐入禅, 再苦也要笑一笑 快乐不快乐, 完全取决于你 快乐是一种心境 心是快乐之根 快乐才是生存的法则 你对生活笑, 生活就不会对你哭 没有人注定不幸 摆脱内心的羁绊 挖掘自信, 超越自卑 摆脱欲望才会快乐 快乐是可以练习的 给自己一个橡皮擦 人在微笑时最有魅力 以笑声面对残酷的命运 笑对人生的挫折与苦难 再苦也不能失去希望 黄连为哨——苦中寻乐 改变人生就在一念间 可以不成功, 但一定要成长 悦纳一切苦与乐 学会化解痛苦 超越人生的苦难 抓住机会, 用苦难磨炼自己 打开苦难的另一道门 付之一笑, 人生才会活出大境界 将不计功利的快乐融进生命 以幽默面对困境 苦乐无二境, 迷悟非两心 降低快乐的标准

第四章 纳福惜福, 生老病死皆有福 以必死之心好好活着 活着绝不是为了吃饭 保持自我, 活出本色 爱生活才能享受生活 人生幸福三诀 死要面子, 活得累 不为物累, 简单生活 最好的活法 生命的价值 别跟自己过不去 按照自己的方式生活 将命运置于不系之舟 以自我为舟航 无所牵系, 各有承载 君子有三畏 珍惜生, 却不畏惧死 生如夏花, 死如秋叶 勿让心为外物裹胁 生死有如来去 向死而生 生未尝可喜, 死未尝可悲 夜眠不过三尺地 死亡是一种回归 冥冥之中自有天意 本无不可逾越的鸿沟 生亦何欢, 死亦何苦 另有去处, 死亡是新的开始

第五章 知恩感恩, 逆境中心存喜乐 劣势有时能成为优势 四个字: 坚持到底 每天种一棵希望草 鱼竿与鱼的启迪 不以成败论英雄 打开“得过且过”的枷锁 太清闲, 会无聊 心底永远藏着春天 吃亏是福 牛角尖里调个头 后退一步, 海阔天空 铸就坚韧的品格 改变你生命的视角 人生没有真正的难题 世上没有“不可能” 把不幸当作机遇 向挫折说一声“我能行” 在逆境中不妨微笑 不要为旧的悲伤, 浪费新的眼泪 人生没有承受不了的事 黑暗, 只是光明的前兆 危机才能催生奇迹 别让赚钱成为你人生的唯一目标 竭尽所能突破现在的困境 不要被困难吓倒 挫折是强者的起点 从失败中获取经验 把失败当作一块踏脚石 学会从失去中获取 生命的潜能是无穷的 把别人的折磨当成前进的动力 在行动中激发自己的潜能 逆境中, 信念最重要

第六章 情深与情浅, 有爱不怕悲欢离合 满怀着爱拥抱今天 大爱清净无私 冥冥中的爱 家人的折磨对你是一种幸福 将孝心放到无限大 心存孝敬, 得心中真佛 孝是回报的爱 莫等子欲养而亲不待 人生得一知己足矣 患难之交真朋友 真诚之水浇灌友谊之花 水至清则无鱼, 人至察则无徒 爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华 爱情需要欣赏, 而非雕塑 出得厅堂, 更要下得厨房 找个台阶, 牵着手一起下楼 低头的温柔, 比连珠炮的轰击更有效 自古多情空余恨 播种爱, 而不是仇恨 平平淡淡是真爱 只有时间才能理解爱 风雨不定的爱情难有善果 不完美, 也幸福 当爱搁浅, 试着放手 情不死, 爱永存 爱一个人不一定非要得到 婚姻的压力要承受 真爱超越生死 爱如常青树

第七章 成功与伟大都是熬出来的 心有清泉, 沙也成水 人不应被打败 失败也是一次机会 好风凭借力, 送我上青云 把握时机, 慧眼识明君 心中有渴望成功的想法 工作着是美丽的 安逸是无底陷阱 在劳动中品味幸福 切忌不耐烦而无恒 工作要赶不要急 循序渐进, 水到渠成 人才关键在于用 取才不拘一格 “鸡鸣狗盗”也有用 为自己而工作就不会感觉苦 点燃工作的激情 带着乐趣工作 全力以赴, 赢得成功 抓住方法是关键 发挥特长, 挖掘潜力 以创新求双赢 竞争让你更优秀 细节决定成败 用心, 就加薪 合作打造天堂 忍耐是成就事业的必需 放弃忠诚就等于放弃成功 正确的方法比坚持的态度更重要 做正确的事>正确地做事 做最好的自己第

## &lt;&lt;因为苦.所以叫人生-守住才能幸福&gt;&gt;

八章 慈悲没有敌人，智慧不起烦恼 慈悲放生，与人为善 悯物之心常存 一滴水中四万八千虫 世有平等，然后有真慈悲 菩提心即大悲心 诸恶莫作，众善奉行 微薄力彰显大善良 害人终害己 恶语一句六月寒 除去恶念，方能得救 大牺牲的慈悲 以力折服，也是慈悲 智慧与善行互补 行善心，有方法 一院菊花，满村菊香 因材施教，顺势度人 舍身饲虎，大悲悯 万魔不退菩提心 智慧是解决问题的关键 用智慧打破僵局 用智慧赢得尊严第九章 耐得住寂寞，才经得起繁华 人生是一段寂寞的旅程 寂寞是人生永远的主题 成功是从寂寞开始的 低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登 下雪天，赏雪天 出头的椽子先烂 低调是繁华之后的超脱 寂寞也是一种清福和享受 远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 寂寞也是一种享受 人生始于寂寞 做人要耐得住寂寞 贪恋虚荣浮华，幸福却在减少 随遇而安，尽心就是完美 别让心灵遭遇落叶的季节 淡泊名利，知足常乐 坚守寂寞，坚持梦想 享受寂寞才能强大第十章 以舍为得，不计一时得失 舍，修身养性的最高境界 “舍”是一种觉悟，更是一种自由 舍下一切，才是开始处 一念放下，万般自在 心里舍下，方为真舍下 悬崖深谷处，撒手得重生 提放自如，可得大自在 有拿得起的勇气，更要有放得下的魄力 凡事不可强求，顺其自然者成大器 时时勤拂拭，越过人性三重门 舍弃，人生的另一种成全 舍弃旧我，接纳新我 蜕变获得重生 选择也是放弃 只有舍非常之舍，才能得非常之得 舍弃小利益赢得大利益 苦于得失者必失天下 有一种人生哲学叫“向下比” 敢于认输是魄力，更是能力 最笨的方法最有效 放下抱怨才能亲吻幸福 放下不满，活着便是一种莫大的幸福 “舍”只是“得”的另一个名字 以退为进，绕指柔化百炼钢 退，意在“半途而废”，而非半途而废 放弃有时就等于一次机遇 看淡得失，去留无意 人生即是选择 幸福往往就在一拿一放之间第十一章 用包容接纳不可改变的现实 胸襟的大小可以丈量你的世界 放开胸怀得到的是整个世界 蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地 豁达的人生源自懂得宽容的心 包容比惩罚更有力量 人的心胸为什么连象都容纳不下 包容的实质是包容自己 博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰 多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 人的心胸就好比芥子 心宽寿自延，量大智自裕 苛求他人，等于孤立自己 己所不欲，勿施于人 宽容，让痛苦变为伟大 千金易得，宽厚之心难求 难得糊涂是一种心境 宽容比怨恨更有感染力 包容问题，包容残缺 为人处世以容人为上策 留有余地是一种理智的人生策略 尊重他人就是要理解和包容人 因包容而避免冲突 能够包容他人才能被接纳 容人小过，不念旧恶 包容他人的四句箴言 胸襟有多大，人生的舞台就有多大 不咎既往，冰释前嫌第十二章 静下来，幸福就来 清净之心，成参天大树 怒中心静乃真静 用想象建造恬静心房 致虚极，守静笃 静听寂寞的歌唱 静坐常思己过 沉浮动静皆人生 化怨恨为宁静 名利中持宁静 享受伴随孤独的宁静 不是不关心，只是不动心 静坐忘忧，自省了悟 净心要法十种 修炼心灵的瑜伽 心中无善恶，拥有清净心地 放下浮躁的心，人生静如禅 心境平和，对自己说“不要紧” 看淡生活中的失意事 放慢我们的脚步 每天静坐半小时 在自然中放松自我

## <<因为苦.所以叫人生-守住才能幸福>>

### 章节摘录

苦难是人生必须经历的一课 人生的痛苦永远多于快乐。

一个人的降生就意味着痛苦的开始，而一个人生命的结束，则是痛苦的终结。

人的一生，就是不断地与痛苦抗争的过程。

人生的意义，就在于从与痛苦的抗争中寻找少许的欢乐。

现在，很多人活得很累，过得也不快乐。

其实，人只要生活在这个世界上，就有很多烦恼。

痛苦或是快乐，取决于你的内心。

人不是战胜痛苦的强者，便是屈服于痛苦的弱者。

再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。

再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。

生物学家发现，飞蛾在由蛹变成幼虫时，翅膀萎缩，十分柔软；在破茧而出时，必须要经过一番痛苦的挣扎，身体中的体液才能流到翅膀上去，翅膀才能坚韧有力，才能支撑它在空中飞翔。

一天，有个小孩子凑巧看到一棵小树上有一只茧在蠕动，好像有飞蛾要从里面破茧而出。

小孩子觉得很好奇，于是他饶有兴趣地停下来，准备见识一下由蛹变飞蛾的过程。

但随着时间一点点过去，飞蛾在茧里奋力挣扎，却一直不能挣脱茧的束缚，似乎是再也不可能破茧而出了。

小孩子变得不耐烦了，心想：我干脆帮它个忙吧。

于是，他就用一把小剪刀，把茧上的丝剪了一个小洞，好让飞蛾摆脱束缚容易一些。

果然，不一会儿，飞蛾就从茧里很轻松地爬了出来，但是它的身体非常臃肿，翅膀也异常萎缩，耷拉在身体两侧伸展不起来。

小孩子想看着飞蛾飞起来，但那只飞蛾却只是跌跌撞撞地爬着，怎么也飞不起来。

又过了一会儿，它就死了。

没有经历痛苦洗礼的飞蛾，脆弱不堪。

人生没有痛苦，就会不堪一击。

正是因为有痛苦，所以成功才那么美丽动人；因为有灾患，所以欢乐才那么令人喜悦；因为有饥饿，所以佳肴才让人觉得那么甜美。

正是因为有痛苦的存在，才能激发我们人生的力量，使我们的意志更加坚强。

瓜熟才能蒂落，水到才能渠成。

和飞蛾一样，人的成长必须经历痛苦挣扎，直到双翅强壮后，才可以振翅高飞。

人生若没有苦难，我们会骄傲；没有挫折，成功不再有喜悦，更得不到成就感；没有沧桑，我们不会释然。

因此，不要幻想生活总是那么圆满，生活的四季不可能只有春天。

每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。

痛苦，是人生必须经历的一课。

因此，在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无需忧伤。

只要心中的信念没有萎缩，你的人生旅途就不会中断。

艰难险阻是人生对你的另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你的意志的磨炼和考验——大海如果缺少了汹涌的巨浪，就会失去其雄浑；沙漠如果缺少了狂舞的飞沙，就会失去其壮观；如果维纳斯没有断臂，那么就不会因为残缺美而闻名天下。

生活如果都是两点一线般地顺利，就会如白开水一样平淡无味。

只有酸甜苦辣咸五味俱全才是生活的全部，只有悲喜哀痛七情六欲全部经历才算是完整的人生……

所以，你要从现在开始，微笑着面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的曲折，更不要抱怨生活中存在的不公。

当你走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，你会明白：痛苦，是人生必须经历的一课！

错误往往是因为选错了方式 努力地做事固然重要，但如果能开动脑筋，讲究方式，就能事半功倍

## <<因为苦.所以叫人生-守住才能幸福>>

, 你的目标也许就会提前实现。

做事情若单靠努力和个人意愿, 而不懂得注意方式, 往往会坏了事情。

克莱克·凯·伍德的母亲对在当地电台工作的儿子很有意见, 因为年纪轻轻的儿子偏偏留着小胡子, 她不喜欢儿子这样, 因为这样显得太老成了。

她多次劝说儿子剃掉胡子, 都未奏效。

当克莱克·凯·伍德为本地的公共电台筹措资金时, 电台的接线员告诉他, 一位妇女打电话说, 如果克莱克·凯·伍德把他那让人讨厌的小胡子剃掉的话, 她愿意捐赠100美元。

为了工作, 克莱克·凯·伍德决定接受这个条件, 晚上回到家里, 他便把胡子剃得干干净净。

第二天, 支票果然寄来了, 可是汇款人栏上却署着他母亲的名字。

伍德的母亲用智慧的爱剃掉了他的胡子。

当克莱克·凯·伍德成了美国著名电视节目主持人后, 说到此事时还激动得热泪盈眶。

这份情感让人非常感动。

但是, 好心也要用对地方, 否则不但会添乱, 还会把事情搞砸。

胡强的爷爷喜欢留着长长的胡子, 随着年龄的增长, 长胡子给他带来了很多的不便。

每次一口痰吐不好, 就会流一胡子, 还影响吃饭。

而且, 一些顽皮的孩子老是以拽他的胡子为乐。

胡强的爸爸看着很难受, 便多次劝他把胡子剃掉, 可是怎么都劝服不了他。

胡强看在眼里, 急在心里。

一天晚上, 他趁爷爷睡着的时候把他的胡子给剪了, 爷爷醒来十分气愤, 两个人大吵了一架。

胡强觉得委屈, 爷爷气得几天没吃东西, 两人谁也不理谁。

都是为了剃胡子, 也都是出于爱心, 却产生了如此迥异的结果。

生活中, 我们其实并没有做错什么, 只是选错了方式。

所以, 做事情一定要注意做事的方式。

只有方式对了, 你做的努力才有意义, 有时候甚至能带来意想不到的奇效。

快过年了, 一位大公司的董事长很苦恼: 往年蒸蒸日上的公司, 今年的利润大幅度下降。

这绝不能怪员工, 由于人人都已意识到经济的不景气, 干得比以前更卖力。

马上就要过年了, 照往例, 年终奖金最少加发两个月工资, 多的时候, 甚至再加倍。

今年可惨了, 算来算去, 顶多只能给一个月的奖金。

要是让多年享受良好的福利待遇的员工知道, 工作积极性会大受影响。

董事长忧心忡忡地对总经理说: “许多员工以为最少能领两个月的奖金, 恐怕飞机票、新家具都定好了, 只等拿奖金就出去度假或付账单呢!

” 总经理也愁眉苦脸了: “好像给孩子糖吃, 每次都抓一大把, 现在突然改成两颗, 小孩子一定会吵。

” “对了!

” 董事长灵机一动, “你倒使我想起小时候到店里买糖, 总喜欢找同一个店员, 因为别的店员都先抓一大把, 拿去秤, 再一颗一颗往回扣。

那个比较可爱的店员, 则每次都抓不足重量, 然后一颗一颗往上加。

说实在话, 最后拿到的糖没什么差异, 但我就是喜欢后者。

” 没过两天, 公司突然传来小道消息——“由于业绩不佳, 年底要裁员。

” 顿时人心惶惶了。

每个人都在猜, 被裁的会不会是自己。

但是, 跟着总经理就作了宣布: “公司虽然艰苦, 但大家同坐一条船, 再怎么危险, 也不愿牺牲共患难的同事, 只是年终奖金, 不可能发了。

” 听说不裁员, 人人都放下心头上的一块大石头, 没被解雇的窃喜早压过了没有年终奖金的失落。



<<因为苦.所以叫人生-守住才能幸福>>

编辑推荐

人生皆苦。

曾国藩说：“人生不如意，十有八九。

”人只要活在这个世界上，就会有很多烦恼。

人的一生，就是不断与痛苦抗争的过程。

不管怎样为生活摇旗呐喊，都不可否认，人生的痛苦永远多于快乐，苦是永恒的存在。

郭映熙编著的《因为苦所以叫人生——守住才能幸福》将和你一同体味人生之苦。

如果你依此生起了智慧、善良、清净的心，那在今后人生的潮起潮落中，就能把握住命运的风帆，修来属于自己的幸福。

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>