

<<我们总是忘了，知足才能常乐>>

图书基本信息

书名：<<我们总是忘了，知足才能常乐>>

13位ISBN编号：9787530866160

10位ISBN编号：7530866168

出版时间：2011-10

出版时间：天津科学技术出版社

作者：姜越

页数：234

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>

<<我们总是忘了，知足才能常乐>>

内容概要

把名利看得太重的人，注定是不快乐的。
快乐就是看淡尘世的物欲、烦恼，不慕荣利。
能把名利得失置之度外，而凡事都能以诚相待的人，一生将是快乐的。
人生如月，月满则亏，凡事岂能尽人意，但求于心无愧。
无愧我心，那些得失又算不了什么？
饮醇自醉，快乐起来吧！
芸芸众生，绿水青山，名胜古迹，敞开心胸，便会云蒸霞蔚，快乐将永远伴随着你！
林语堂先生告诉我们：知足常乐的秘诀是——懂得如何享用你所拥有的，并割舍不实际的欲念。
可多数人虽拥有了却不知珍惜，反而想要的更多。
人想拥有的念头不为错，但这世间美好的东西实在是太多了，我们总希望让尽可能多的东西为自己所拥有，殊不知在你贪婪地占有中，你的心灵也被腐蚀掉了。
其实，我们拥有生命和快乐已是最大的拥有，又何必贪求太多呢，贪婪最后的结果只能是一无所有。
不可否认，没有追求，社会便没有进步。
成功无止境，奋斗无休止，所以追求无穷期。
但是，追求太多就成了贪婪。
许多人就是在无休止地追求一些不合理的东西。
在这种欲望的支配下，许多人难免利欲熏心，分不清正当和不正当，于是“聪明反被聪明误”，疲惫感、挫折感、失落感也会与日俱增。
知足是一种处事态度，常乐是一种幽幽释然的情怀。
知足常乐，贵在调节，这是一种人生底色，当我们在忙于追求、拼搏而迷失方向的时候，知足常乐，这种在平凡中渲染的人生底色所孕育的宁静与温馨对于风雨兼程的我们是一个避风的港口。
《我们总是忘了,知足才能常乐》旨在指引读者朋友：在前进的道路上，懂得知足常乐，在烦躁与喧嚣中，活出自己的精彩！

<<我们总是忘了，知足才能常乐>>

作者简介

姜越，江苏人，大学文化，2002年7月毕业于中国人民解放军理工大学通信工程学院。著有《找对婆家嫁对郎》、《正儿八经地生活》、《顺势者昌》等。

<<我们总是忘了，知足才能常乐>>

书籍目录

第一章 摒弃苛求，淡看得失

别被欲望牵着跑
学会生活中的减法
欲望越小，人生就越幸福
得失面前不苛求
给内心多一点宁静
舍得之道
学会接受事实
莫让名利淹没了自己
欲望是一杯毒酒
懂得放弃才能拥有
看淡名利
不要苛求自己
欲望可能毁掉一生

拿得起，更要放得下

抛弃欲望，收获快乐

遗忘贪欲

学会淡泊

第二章 修炼心境，拥有平常心

平平淡淡才是真

难得糊涂

扫除心中的疙瘩

回归平静的心境

用平和的心态对待生活

生活，就是一种智慧

有一种心境叫宽容

把快乐随身携带

相信一切都是最好的安排

好心情决定好未来

顺其自然的智慧

人生幸福三诀

时常保持精神的愉悦

给自己一个好心情

保持一颗平常心

拥有一颗平常心

国王的心事

平淡是福

快乐源于内心

第三章 卸下心灵的包袱

第四章 少点遗憾，多点满足

第五章 学会知足，乐享人生

第六章 修炼不计较的人生

<<我们总是忘了，知足才能常乐>>

章节摘录

生活就是一杯水。

杯子的华丽与否并不一定显示得了一个人的贫与富。

杯子里的水，清澈透明，无色无味，对任何人都一样，接下来你有权力加盐，加糖，只要你喜欢。这是你的生活权利，没有人能剥夺。

不切实际的欲望，往往能毁灭我们的一切。

有这样一则小品文很有喻义：印第安人酋长对他的臣民们说：“上帝给了每个人一杯水，于是，你从里面饮出了生活。

”你有欲望，不停地往杯子里加水，或者加糖，但必须适可而止，因为杯子的容量有限。啜饮的时候，你要慢慢地体味，因为你只有一杯水，水喝完了，杯子便空了。

生活当中，该有多少人为了让自己的这杯水色香味俱佳而无谓地往里面加着各种各样的作料，诸如爱情、友情、金钱、喜、怒、哀、乐……所以他们都感到活得非常“累”。

然而，却有许多人都在自愿地承受着压力。

这种无形的生活压力，是什么原因造成的呢？

毫无疑问，是欲望。

有则小寓言故事。

有一只狐狸，看围墙里有一株葡萄。

枝上结满了诱人的葡萄。

狐狸馋涎欲滴，它四处寻找进口，终于发现一个小洞，可是洞太小了，它的身体无法进入。

于是，它在围墙外绝食六天，饿瘦了自己，终于穿过了小洞，幸福地吃上了葡萄。

可是后来它又发现，吃得饱饱的身体无法钻到围墙外，于是，又绝食六天，再次饿瘦了身体，穿出了小洞。

结果回到围墙外的狐狸仍旧是原来那只肚子瘪瘪的狐狸。

……

<<我们总是忘了，知足才能常乐>>

编辑推荐

知足是一种处事的态度，常乐是一种释然的情怀。

知足常乐，贵在调节！

放下欲望包袱，拥抱快乐生活。

人生如白驹过隙，生命在拥有和失去之间。

如果拥有了阳光的明媚，请不要把璀璨的星光也试图归为己有，因为，越是想拼命占有，失去的就越多！

我们总是忘了，简单才会乐活； 我们总是忘了，放弃才会获得； 我们总是忘了，压力才会奋进； 我们总是忘了，失败才会强盛； 我们总是忘了，知足才能常乐。

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>