

<<你快乐吗>>

图书基本信息

书名：<<你快乐吗>>

13位ISBN编号：9787561792490

10位ISBN编号：7561792492

出版时间：2012-3

出版时间：华东师范大学出版社

作者：圣严法师

页数：201

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>

## <<你快乐吗>>

### 内容概要

本书是圣严法师指导人生的著作，讲述了生命的意义，与人相处的方法，怎样对待工作与生活，怎样才算成功，如何面对生死。

读者按照本书指引的方法，定能过上快乐幸福的生活。

本书是当今工作繁忙和为生活所困扰的都市人必备的参考书。

## <<你快乐吗>>

### 作者简介

圣严法师（1930—2009），出生于江苏南通，世界著名的佛学大师，日本立正大学博士，台湾著名道场法鼓山的创办人。

他以中、日、英三种语言在亚、美、欧各洲出版的著作近百种，发行量最多的是《正信的佛教》，近四百万册，译本最多的是《信心铭》，已有十种语言。还有《佛学入门》、《学佛群疑》等影响深远的著作，均受广大读者欢迎。

圣严法师被誉为台湾第一高僧，稳定人心的力量。门人弟子遍布世界各地，既有政界人物，也有活跃在海峡两岸的著名艺人、学者等，确为近几百年对台湾影响最大的人物之一。

## <<你快乐吗>>

### 书籍目录

#### 1.你快乐吗

真正的快乐是什么  
追求快乐是起点，不是目的  
痛并不等于苦  
你在苦中作乐吗  
心胸开朗，就不受环境局限  
痛苦的发生与消失  
知苦、体验苦、不以为苦  
不眷恋，也不逃避  
放下一切负担  
少欲知足真快乐  
知足是幸福的起点  
在不断的错误中学习  
许一个不会落空的愿

#### 2.生命的意义

无常无我  
放下执著  
成长自己，成就他人

#### 3.人生三部曲

年轻人：顺势而小，随缘而做  
生命的原点  
中年人：逆风起帆，心志不摇  
老年人：服务人群，分享经验

#### 4.命运的真谛

生命的源头即命理  
改造命运有良方  
迷信与正信  
受报与祈求

#### 5.找回真正的自我

找回真正的自我  
不再空虚无奈  
圆满的生涯规划  
人生的目的、意义、价值  
享受人生，珍惜人生

#### 6.心安理得就是成功

坚持的是原则还是偏见  
积极的人生  
放下真理，真自由  
花开花谢，不执著  
开发智慧的潜能  
活在当下的积极  
大鸭大路，小鸭小路  
心安理得就是成功

#### 7.存好心，说好话

沟通的方法

## <<你快乐吗>>

- 先接纳别人才能沟通
- 存好心，说好话
- 谣言止于智者
- 不要只是抱怨，要处理抱怨
- 白色谎言该不该说
- 8. 因为柔软，所以坚强
  - 如何和不喜欢的人相处
  - 要包容不要包庇
  - 包容的尺度与智慧
  - 真正的柔软
  - 因为柔软，所以坚强
- 9. 化敌为友
  - 慈悲没有敌人，智慧不起烦恼
  - 化敌为友最好的方法
- 10. 工作与心安
  - 谈年轻人创业
  - 工作不只是保住饭碗
  - 如何面对失业
  - 工作与休闲
  - 争取时间，活在当下
  - 工作安全与身心安稳
- 11. 办公室哲学
  - 办公室哲学
  - 办公室的饶舌与中伤
  - 竞争与较量
  - 合作与服从
  - 最好的领导
- 12. 永远给自己一个希望
  - 人生的五种关卡
  - 心安就有平安
  - 正视现实，怀抱信心
  - 看见希望，拥抱幸福

<<你快乐吗>>

章节摘录

版权页：

## <<你快乐吗>>

### 编辑推荐

《你快乐吗》由华东师范大学出版社出版。

## <<你快乐吗>>

### 名人推荐

你快乐吗 生命的意义人生三部曲命运的真谛改造命运有良方开发智慧的潜能圆满的生涯规划谈年轻人创业心安理得就是成功慈悲没有敌人，智慧不起烦恼化敌为友最好的方法人生的五种关卡永远给自己一个希望许一个不会落空的愿正视现实，怀抱信心看见希望，拥抱幸福

<<你快乐吗>>

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>