

<<不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨>>

13位ISBN编号：9787564054991

10位ISBN编号：7564054999

出版时间：2012-4

出版时间：北京理工大学出版社

作者：墨墨

页数：246

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>

## <<不抱怨>>

### 内容概要

人生多有福，想开就知足；  
思量愚昧苦，聪明就是福；  
思量饥寒苦，饱暖就是福；  
思量劳累苦，清闲就是福；  
思量孤独苦，友多就是福；  
福祿系于心，心正得大福；

人生在世不过百年，在短短的时光中修行自我、广结善缘，能够为自己赢得福祉，获得“最难得的”平常心。

## <<不抱怨>>

### 书籍目录

#### 第一章 心胸要宽，遇事不钻牛角尖

不要总是用“放大镜”看人  
相视一笑泯恩仇  
既来之，则安之  
较真是和自己过不去  
不要执著于痛苦  
婚姻也要“难得糊涂”  
放下为幸福之本  
急功近利不如慢慢来  
听人劝，不要固执己见  
别走在“不平衡”的钢丝上  
鸡毛蒜皮的小事随它去  
过于看重自己是失败之途

#### 第二章 远离抱怨，脾气大了人气倒

怎么快乐，就怎么想  
别抱怨，凡事贵在坚持  
停止无休止的抱怨  
不要用别人的错误惩罚自己  
不要总认为别人错了  
远离生气的“导火线”  
给自己规定一个冷静的时间  
怨天尤人是忧郁的源头  
给自己的愤怒灭灭火  
顺应当下情况，路才走得顺畅  
试着理解别人的行为  
自恋的人不懂欣赏  
懂得感恩，不要抱怨别人

#### 第三章 每一次创伤，都是一种成熟

你比自己想象的坚强  
用微笑将痛苦埋葬  
人生总是会有不如意  
把每个苦难当做珍珠  
感谢折磨你的人  
我们只不过是在经历黑暗  
幸福的前奏总是苦难  
困境给了我们成长的机会  
人生常有困境，却无绝路  
为难你的人恰恰是成就你的人  
苦难是前进的垫脚石  
耐挫力检阅我们的能力  
压力也是前进的动力  
成功就是再试一次  
逆风继续走下去

#### 第四章 聪明的人不奢望未来，亦不追悔过去

别强求，万事顺其自然

## <<不抱怨>>

拿着是累赘，放下是超然  
人要学会自我救赎  
过去不等于未来  
人生之路始于放下  
“跳”过生活中的不如意  
别让悔恨的小虫咬噬心灵  
今天无法重复昨天的故事  
挥手与过去的爱告别  
放得下就是最大的福气  
该放手时就放手

第五章 生死疲劳，从贪欲起；少欲无为，身心自在

放下欲望，才能享受生活的恬淡  
体悟生活，享受那份淡然  
守候心中那份满足  
人生中的加减法  
别把心思用在算计别人上  
放弃不属于自己的东西  
贪便宜让路越走越窄  
不要被欲望的盐水淹没  
贪心往往使人不知满足  
贪婪让人忘记自我  
懂得知足，才懂得快乐  
珍惜身边的那个人  
享受与家人相聚的幸福

第六章 一切福田，不离方寸；从心而觅，感无不通

第七章 清净为心皆弥陀，慈悲济物即观音

第八章 佛在灵山莫远求，灵山就在汝心头

## &lt;&lt;不抱怨&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 心胸要宽，遇事不钻牛角尖 不要总是用“放大镜”看人 多一分心力去注意别人，就少一分心力反省自己。

我们总是喜欢用“放大镜”来审视其他人不够完美的地方，可是对于自身的缺点，又喜欢用望远镜来看，就像它根本不在我们身上一样。

事实上，你能这么对自己，为什么不能这么对别人？

有一个生活在海边的人，在海滩散步的时候幸运地拾到一颗天然珍珠，他非常高兴。但经过仔细观察这颗珍珠以后，他的幸福感一下子就消失了不少，因为这颗珍珠并不是完美无缺的，在珍珠晶莹剔透的表面上有一个小斑点。

他想，如果这颗珍珠没有这个斑点将是多么完美啊。

于是，他突发奇想，想把这颗珍珠剥去一层，这样也许就能剥掉这个斑点了。

他犹豫了半天，终于狠了狠心，开始动手剥掉珍珠表层。

可是剥完这一层，斑点还在珍珠上，而且显得更刺眼了。

于是，他又动手继续一层层剥下去。

直到剥去最后一层，斑点才消失了，但是，他手土的珍珠也随之消失了。

珍珠的消失对这个人的打击很大，为此他一病不起，吃什么药都不管用。

他知道，病在自己心里。

在生命快要结束的时候，他对身边的家人说：“那个斑点只占珍珠的一小部分，如果我当时忽略掉那个斑点，现在我手中还会握着一颗美丽的珍珠。

” “金无足赤，人无完人”，生活中不可能有绝对完美的人和事。

追求完美没有错，因为只有精益求精才能不断向前，但是，如果苛求完美，人不仅会活得很累，而且还可能适得其反。

有些人坚持完美主义，他们对那个永远不可能实现的目标孜孜不倦，他们的身体累，心灵更累。

然而，不管他们多么执著和努力，到最后，完美主义的幻想还是要破灭。

追求完美是件十分痛苦的事情，它如同毒药一般侵蚀着人们的心灵，让人们只能看到别人的缺点，从而使身边的矛盾不断。

要知道，在这个世界上根本没有完美的人，所以不妨担待一些，容忍一些。

一位伟大的雕刻家是个非常苛刻的完美主义者。

他所完成的雕像令人几乎难以区分真假。

有一天，死亡之神告诉雕刻家他的死亡时刻即将来临。

雕刻家非常伤心，他和所有人一样也害怕死亡，而且他还没有创造出最完美的雕像。

他苦思冥想了很久，最后终于想到一个好方法，他做了11个自己的雕像。

当死神来敲门时，他藏在了那11个雕像之间，屏住了呼吸。

死神感到困惑，因为他看到了12个一模一样的人。

他无法相信自己的眼睛，从未发生过这种事！

他从没听说过上帝会创造出两个完全一样的人，这个世界上每个人都是唯一的。

这究竟是怎么回事？

反复看着这12个人，死神始终无法确定自己该带走哪一个。

带着困惑，他回去问上帝：“你到底做了什么？

居然会有12个一模一样的人，而我只能带回来一个，我该如何选择？

”  
.....

<<不抱怨>>

#### 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>