

《宽心的人生幸福课》

图书基本信息

书名：《宽心的人生幸福课》

13位ISBN编号：9787508063003

10位ISBN编号：7508063007

出版时间：2011-6

出版社：华夏出版社

作者：李月玲

页数：302

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

前言 明天又是美好的一天 人的一生，总会遭受各种各样的苦难。没错，谁都得学着面对人生的苦难。逃避不了的现实，就要学着坦然面对。苦难之于人生，既然无法改变，不如想着怎么去解决。苦难的价值，在每一个人的心里。你觉得有意义，你就会坦然，你觉得黯然，苦难就无限扩大。学会怎么样去面对，与其说是一种做法，不如说是一种心态。这个过程，方向远比你的努力重要：宽心，就能拥有幸福的人生。

住在休斯敦的吉蒂太太曾感到极度的颓丧，她甚至想到过自杀。她向朋友讲述了这一段生活：“1985年，我丈夫死了，我觉得非常颓丧，我几乎一无所有。我写信给我过去的老板里汤森先生，他是一个公司的老板，我请求他让我回去做我过去的老工作。我从前的工作是向学校推销世界百科全书。两年前，我丈夫生病时，我把汽车卖了。为了重新工作，我勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，开始出去卖书。”“我原以为，重新工作或许可以帮助我从颓废中解脱出来。可是，总是一个人驾车、一个人吃饭的生活几乎使我无法忍受。加上有些地方根本就推销不出去书，所以即使分期付款买车的数目不大，也很难付清。”1988年春，我在密苏里州维沙里市推销书。那里的学校很穷，路又很不好走。我一个人既孤独又沮丧，以至于有一次我甚至想自杀。我感到成功没有什么希望，生活没有什么乐趣。每天早上我都很怕起床去面对生活。我什么都怕：怕拿不出分期付款的车钱，怕付不起房租，怕东西不够吃，怕身体搞垮没有钱看病。唯一使我没有自杀的原因是：我担心我的姐姐会因此而悲伤，况且她又没有充裕的钱来付我的丧葬费用。”

后来，我读到一篇文章，它使我从消沉中振作起来，鼓足勇气继续生活。我会永远感激文章中的那一句令人振奋的话——对于一个聪明人来说，每一天都是新希望。我用打字机把这句话打下来，贴在汽车的挡风玻璃窗上，使我开车的每时每刻都能看见它。我发现，每次只活一天并不困难，我学会了忘记过去，不忧虑未来。每天清晨我都对自己说：“今天又是一个新的希望。”“我成功地克服了自己对孤寂和需求的恐惧。整个人都非常快活，事业也还算成功。并对生命充满了热诚和爱。我现在知道，不论在生活中会遇上什么问题，我都不会再害怕了。我现在知道，我不必惧怕未来。”

如何看待人生中的苦难与灾祸？不同的人会有不同的心态，幸与不幸也是由不同的心态所决定的。从更高层次的境界来看天灾人祸，它的发生除了有某种因果报应之外，还有警示、提醒人们注意自己的行为的作用。如果承受了小灾从而避免了大祸的发生，那对人来讲未必不是一件好事。每个人生病时都感觉很痛苦，但是如果能在生病的过程当中真心地反省自己行为上的过错，或者找到自己的缺点后真诚改过，他就为自己未来的生命奠定了一个良好的基础，很可能为此因祸得福。

唐朝的名医孙思邈在他的医书《备千金要方》中说：“圣人所以药饵者，以救过行之人也，患者抱病历年而不修一行也。”由此看来，道德败坏的人无药可治，药物治疗只是给有诚意改过的人留下一个悔过自新的机会。对于道德高尚的人来讲，心正魔不侵。古今中外的高僧道士或修炼人都非常健康长寿，不需要任何药物治疗，只要诚心修德就能远离疾病。是的，每个人都有过去，都有经历，但过去的已成过去，不管你现在怎样追忆，怎样悲伤，时间永不会回头，过去是无数的现在组成，每一个美好的回忆都应该使我们懂得珍惜当下，每一个逆境的际遇，也使我们一样有所得，那就是学会了宽心。

人们往往把苦难看作人生中纯粹消极的、应该完全否定的东西。当然，苦难不同于主动的冒险，冒险有一种挑战的快感，而我们忍受苦难总是迫不得已的。但是，作为人生的消极面的苦难，它在人生中的意义也不是完全消极的。多数时候，我们是生活在外部世界里。我们忙于琐碎的日常生活，忙于工作、交际和娱乐，难得有时间想一想自己，也难得有时间想一想人生。可是，当我们遭到厄运时，我们忙碌的身子停了下来。厄运打断了我们所习惯的生活，同时也提供了一个机会，迫使我们与外界事物拉开了一个距离，回到了自己。只要我们善于利用这个机会，肯于思考，就会对人生获得一种新眼光。古罗马哲学家认为逆境启迪智慧，佛教把对苦难的认识看作觉悟的起点，都自有其深刻之处。

人世间有很多人感觉自己生活得很幸福，也有一些人总是感觉自己的人生充满不幸。然而，根据调查，感到幸福的人并不一定在物质方面十分富有，他们只是欲望心很淡，不太计较个人的得失，可以做到以苦为乐。各种苦难对于他们来讲反而是一种精神财富，因为苦难锻炼了他们的意志，并且使他们的精神境界得到了升华。感觉自己不幸的人则通常欲望心很强，在个人的利益上患得患失，当自己的欲望得不到满足时，这些人就会感到人生很苦而无乐趣。

希望我们能珍惜当下的每一分、每一秒，面对人生苦难，学会宽心，把生命点亮，照亮自己，也照亮他人。

《宽心的人生幸福课》

《宽心的人生幸福课》

内容概要

《宽心的人生幸福课》内容简介：人的一生，总会或多或少遇到一些挫折与苦难？生命的宽度与高度完全取决于我们以什么样的态度和方式去对待它们。心有多宽，幸福和快乐就有多少。让我们用宽心的智慧改变对挫折与苦难的偏见，为心灵松绑，就能真正走进不抱怨的世界，得到圆满的人生。

《宽心的人生幸福课》

作者简介

李月玲从事图书出版行业多年，主要作品有生活励志类图书及教辅类图书，如：《不抱怨的婚姻》《边玩边学 小学生经典游戏系列》等。

书籍目录

- 第一章 人生就如一杯酒
 - 人生如酒，苦后甘甜 002
 - 祸福相倚，起伏轮换 010
 - 相濡以沫，不如相忘于江湖 017
 - 知人者智，自知者明 027
- 第二章 往事不可追
 - 过去的就让它过去 034
 - 错了就改正 043
 - 吃亏也是一种福 049
 - 做人不可太贪心 055
 - 做人，难得糊涂 061
- 第三章 对自己不抛弃，不放弃
 - 给自己加把劲儿 068
 - 多往好的一面想 075
 - 不要失去人生目标 081
 - 不如先改变自己 089
 - 每天都有新希望 096
- 第四章 别拿他人的错惩罚自己
 - 人比人，气死人 102
 - 学会辨听 110
 - 别让生气毁了你 116
 - 收起硝烟，拿出风度 123
 - 咽下怨气，才能争气 129
- 第五章 快乐地面对人生
 - 失望中，学会激励自己 136
 - 每天进步一点点儿 145
 - 舍亦是一种得 151
 - 笑看人生起伏 159
- 第六章 摆脱困境，活出好心态
 - 天塌了也要把它顶起来 166
 - 把自卑抛在脑后 173
 - 不埋头，不会出头 178
 - 忍是一种胸怀 185
- 第七章 知足者，心常乐
 - 止于至善，知足常乐 192
 - 心态冷静，以退为进 200
 - 谦逊做人，避免招摇 207
 - 该放就放，不夺人志 214
- 第八章 微笑的人最美丽
 - 真诚的微笑才能打动人 222
 - 笑一笑，十年少 228
 - 珍惜缘分，笑对爱情 233
 - 把悲伤留给自己，把微笑洒满人间 243
- 第九章 用付出换来收获
 - 天下没有免费的午餐 252
 - 饱受挫折的人才会得到他人的尊重 259
 - 坚持，下一刻就是成功 266

从炼狱到新生 273

第十章 拥有快乐其实很简单

到什么山上唱什么歌 280

适度示弱，你会更快乐 287

不要把快乐的底线定得太高 293

(略)

《宽心的人生幸福课》

章节摘录

第一章 人生就如一杯酒 人生如酒，苦后甘甜 古往今来，不知多少文人墨客、凡夫俗子都喜借酒抒怀，以酒寓意，在觥筹交错间，感叹着生活的境遇，品味着人生中的苦与甜。酒，贯穿着历史，浸润着人生，人生如酒，往往苦后甘甜，也正因为如此，人们在品味这杯苦酒时，才没有失去信心。因为我们相信：苦后必有甘甜。 20世纪20年代，贝里·马卡斯跟随父母从俄罗斯来到美国，全家在纽瓦克一个穷人聚居区安顿下来。他的降临让他久患风湿病而无法下床行走的母亲重新可以走路。母亲常常告诉他，对生活要有信心，生活总会苦尽甘来。母亲能够再次下床行走恰恰验证了母亲的这句口头禅。这种乐观的生活态度潜移默化地影响着马卡斯的生活。 马卡斯回忆道，虽然母亲的风湿病没有完全康复，但她从不抱怨生命，她甚至会不时取下手上缠着的石膏绷带，在寒冷的冬天为孩子们洗衣服，在炎热的夏天为孩子们做饭。尽管生活艰辛，但母亲始终相信苦尽甘来这一道理。 马卡斯从小的理想是上医学院，毕业后成为——名大夫。因为家庭的经济约束，他就近选择了路特格大学的纽瓦克校区，这样便可以住在家里而省下住校的费用。马卡斯开始学习医学预科课程，并取得了优异的成绩。 一天，系主任找到马卡斯，告诉他学校已经为他争取到了上医学院的奖学金，然而他自己还必须另缴1万美元的学习费用。对于马卡斯当时的家庭状况而言，这是一笔巨大的支出，马卡斯是负担不起的。于是，马卡斯只好退了学，到佛罗里达州去找工作。路上，马卡斯给母亲通了电话，告诉了她这个不幸的消息。母亲的回答给了他勇气：“孩子，不要失去希望，不要害怕吃苦，早晚有一天你会苦尽甘来的！” 后来，马卡斯在餐馆当了一年服务生，有了一定的积蓄后，他选择了新泽西州的药学院继续他的梦想。毕业后，他开始营销药品，这让他接触到了商品零售业，并开始喜欢上了它，直到他跳槽到西部一个名为“便民”的商品零售公司，他对于自己的人生有了真正的想法。 在“便民”公司，他常看到不少自己动手装饰和修补住房的人来买各种家装必需品，但他们不可能在一处一次就买齐。一天，他突然有了一个主意：如果能有一家大商场，把所有的家装材料店，如厨卫设备店、涂料店、木材店全都包括进来，顾客岂不更方便？如果所有经销商都懂得怎样修马桶或怎样安装吊扇，岂不更好？这便是马卡斯梦想的起源。 1978年的一天，老板召见他，马卡斯便向老板谈了自己的建议，希望通过他的提议可以把“便民公司”变成一家赢利的大型连锁超市。然而，老板认为这是马卡斯在他面前炫耀才能，于是不但没有接纳他的意见，反而将马卡斯解雇了。 ……

《宽心的人生幸福课》

编辑推荐

无贪、无嗔、无痴，是为宽心。对物增一分定力，对人舍一分是非，便能开启人生大智慧。心自从容，天地宽。人的一生，总会或多或少遇到一些挫折与苦难。生命的宽度与高度完全取决于我们以什么样的态度和方式去对待它们。心有多宽，幸福和快乐就有多少。让我们用宽心的智慧改变对挫折与苦难的偏见，为心灵松绑，就能真正走进不抱怨的世界，得到圆满的人生。

《宽心的人生幸福课》

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:www.tushu000.com