

# 《看得开-每天读点幸福智慧》

## 图书基本信息

书名：《看得开-每天读点幸福智慧》

13位ISBN编号：9787502841805

10位ISBN编号：7502841806

出版社：石岩地震出版社 (2013-06出版)

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](http://www.tushu000.com)

# 《看得开-每天读点幸福智慧》

## 书籍目录

《憨山大师劝世文》第一章没有完美的生活，只有看开的人生 / 1 1.笑对不如意，才能称心如意 / 3 2.换个角度看，生活并没那么糟糕 / 6 3.不完美才是生活的真相 / 10 4.苛求完美可能导致更多的失落 / 12 5.有遗憾才是真正的人生 / 15 6.有缺陷的人是被上帝咬过的苹果 / 17 7.不要最好，只要最合适 / 20 第二章谢谢折磨你的人，看开折磨你的事 / 25 1.别在乎面子，谢谢批评你的人 / 27 2.以感恩的心面对伤害你的人 / 30 3.坐好“冷板凳”，感谢冷落你的人 / 32 4.敌人，也是在后面推你的人 / 36 5.寂寞是你走向从容的导师 / 39 6.贫穷过后，便是快乐 / 42 7.把失败当机会，失败就远离你 / 46 8.有压力，才会有进步 / 50 第三章得失之心勿太重，人生要有平常心 / 53 1.得失是打开人生奥秘的钥匙 / 55 2.适时的舍弃才是明智之举 / 58 3.失去未必是缺憾，得到未必圆满 / 62 4.选择得失，要以心灵安宁为原则 / 64 5.远离刻薄和庸俗，保持一颗平常心 / 67 6.对必然之事轻松地愉快地接受 / 70 7.心态平和，就会想得开 / 73 第四章看得开低潮，守得住低处 / 75 1.人生失意无南北 / 77 2.多吃点儿苦是好事 / 80 3.放低姿态，看低自己 / 85 4.懂得低头，才能更好地抬头 / 87 5.学会退步，懂得如何让步 / 90 6.能屈能伸才是大丈夫 / 94 7.笑对人生，对厄运说“无所谓” / 96 第五章心量要大，自我要小 / 99 1.量大烦少，量小烦多 / 101 2.烦恼是消磨幸福的毒瘤 / 103 3.人生何必太急躁 / 105 4.淡看世态炎凉 / 107 5.看淡生活中的不平事 / 109 6.不为物喜，不为己悲 / 111 7.有理也要让三分 / 114 8.沉默是金，无惧流言讥讽 / 116 9.偶遇尴尬事，自嘲一下又何妨 / 119 第六章勿贪婪，人生知足心常泰 / 121 1.淡泊是人生求之不得的幸福 / 123 2.非分之想不可有，非我之物不动心 / 126 3.正直者无畏，无欲者则刚 / 130 4.守住本分，坦然面对诱惑 / 135 5.欲望无止境，做人有底线 / 139 6.多未必是好，少未必就差 / 143 7.欲望是烦恼的根源 / 146 8.人生知足心常乐 / 149 9.凡事适可而止 / 152 第七章放下嫉妒恨，看开愁与苦 / 155 1.容天下难容之事 / 157 2.苦中作乐，其乐无穷 / 160 3.别逃避生活的苦，它是乐的源泉 / 163 4.用笑声淹没痛苦 / 166 5.给痛苦加点儿蜂蜜 / 168 6.烦恼不是人生的主旋律 / 170 7.小事不值得烦恼 / 172 8.太过固执，也会产生烦恼 / 174 9.不要让仇恨心理扼杀了你 / 176 10.握手一笑泯恩仇 / 179 第八章莫生气，生气是苦你自己 / 183 1.不在气头上说话或办事 / 185 2.少一份争执，多一份从容 / 187 3.控制情绪，不做情绪的“奴隶” / 189 4.和为贵，避免斗气 / 193 5.不为鸡毛蒜皮的小事生气 / 196 6.斗气易受损，争气益身心 / 198 7.争一时，不如争一世 / 200 8.理智地控制自己的言行 / 202 第九章莫计较，人生何必太较真儿 / 205 1.越计较，离幸福越远 / 207 2.君子不计小人过 / 210 3.别为小事折磨自己 / 213 4.该计较的就计较，不该计较的别计较 / 216 5.拥有豁达心境，别患得患失 / 219 6.吃亏是门学问 / 222 7.学会遗忘，别让自己活在回忆里 / 224 第十章看开名利，淡泊名利少烦忧 / 227 1.没有什么比生命更重要 / 229 2.对名利要拿得起，放得下 / 232 3.功名浮云事，宠辱皆不惊 / 235 4.学会享受朴素的生活 / 238 5.清闲自在，坐卧随心 / 240 第十一章幸福就是不抱怨、想得通、看得开 / 243 1.停止抱怨，享受自己的生活 / 245 2.放下抱怨，笑对生活 / 247 3.用手触摸工作，用心感受生活 / 250 4.想通点儿，生活原本没有痛苦 / 254 5.幸福就是拿得起、放得下、看得开 / 257 6.丢掉所有的不快乐，就是快乐 / 259 7.爱已远去，不必强留 / 262 8.超越世俗，遵从内心 / 265

### 章节摘录

版权页：6.烦恼不是人生的主旋律 烦恼不是人生的主旋律，那什么才是呢？这么简单的问题，我想大家都知道答案，那就是快乐。对此，可能有人反驳，认为人的一辈子会经历很多烦恼、忧虑，快乐并不是主旋律。对于有这种思想的人，我想从很大程度上来说，他本身就是一个悲观型的人物，拥有了很多的烦恼。其实，烦恼就像乌云一样，是遮不住太阳的，快乐才是永恒的载体，才是人生的主旋律。说到这儿，让我想起了一本书《绿山墙的安妮》。这本书说的是安妮诗歌小孤儿，生下来不久父母便双亡，后来被送进孤儿院。另外两个主人公马修和马端拉兄妹俩在绿山墙过着平淡从容的生活。为了给患有心脏病的马修找个帮手，他们打算从孤儿院收养一个男孩儿，不料阴差阳错，送来的竟是11岁女孩儿安妮。尽管安妮身世凄凉，但她并没有成为一个孤僻内向的小女孩儿，而是成天沉浸在自己的梦幻与想象中。她想象自己也许是个国王的女儿，被海盗偷了出来；看到镜子里的倒影，她想她也许是另一个被魔法困住的小姑娘；当看到河里都结满了冰时，她就想小溪一定正在冰雪的覆盖下偷偷地欢笑。当她听见山谷里的回声，她想那个她也许能和自己结交为好朋友……她可以把所有烦恼抛到脑后，用一切快乐的事来替代那些烦琐的事，最后在朋友、家人和老师的关爱中，小孤女安妮成为绿山墙里最快乐的小主人。安妮这种乐观向上，不知烦恼为何物的精神值得我们学习，她让我们发现：生活可能是平庸烦恼的，但是有一个好的心态就可以把它创造得充满乐趣和诗意，甚至能化腐朽为神奇。烦恼是挡不住快乐的脚步的，就像乌云遮不住太阳。所以，人生即使有烦恼，也请你别太在意，因为烦恼只是暂时的，快乐才是人生的主旋律。在以后的生活中，遭遇困难、挫折而烦恼时，请想想快乐的小安妮，连这么小的小孩儿都懂得昂首挺胸，微笑面对，我们又有什么理由愁着脸来过活呢？

# 《看得开-每天读点幸福智慧》

## 编辑推荐

《看得开:每天读点幸福智慧》由地震出版社出版。

# 《看得开-每天读点幸福智慧》

## 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](http://www.tushu000.com)