

<<解脱的人生不寂寞>>

图书基本信息

书名：<<解脱的人生不寂寞>>

13位ISBN编号：9787511325266

10位ISBN编号：7511325262

出版时间：2012-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：关力

页数：316

字数：265000

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>

<<解脱的人生不寂寞>>

前言

人生无处不套牢 生而为人，出生前就被子宫套牢了，长大了被父母套牢，后来，上学了被学校套牢，工作了被单位套牢，结了婚被家庭套牢……死了被骨灰盒套牢。

现实生活也是如此：忙碌时为时间套牢，闲暇时为无聊套牢，贫穷时为金钱套牢，有钱时为欲望套牢，当官时为地位套牢，经商时为利益套牢，上班时被领导套牢，回家时被老婆套牢……其实，把自己给装在套子里的不是别人，而是我们自己，是自己给自己套上了心灵的枷锁，走进了自造的牢房。

有这样一个故事：从前有个长发公主叫雷凡莎，她头上披着很长很长的金发，长得十分漂亮。雷凡莎自幼被囚禁在古堡的塔里，和她住在一起的老巫婆天天说雷凡莎长得很丑。

有一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被雷凡莎的美貌惊呆了，从这以后，他天天都要到这里来，一饱眼福。

雷凡莎从王子的眼睛里认清了自己的美丽，同时也从王子的眼睛里发现了自己的自由和未来。

有一天，她终于放下头上长长的金发，让王子攀着长发爬上塔顶，把她从塔里解救出来。

其实，囚禁雷凡莎的不是别人，而正是她自己，那个老巫婆是她心里迷失自我的魔鬼，她听信了魔鬼的话，以为自己长得很丑，不愿见人，就把自己囚禁在塔里。

人在很多时候，都会作茧自缚，人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑。

那都是自己把自己关进去的。

正所谓苦由心生，烦恼都是自找的。

其实，有时候不是自己缺乏美丽，而是我们内心不够自信；不是生活黯然失色，而是我们的胸襟不够开阔；不是人生孤独寂寞，而是我们还不知如何取舍。

抛下烦恼，给心灵洗个澡，让心中充满阳光，也许我们就能得到真正的心理解脱，做一个轻松快乐的人。

人生处处被套牢，要想打开牢门的心锁，就要找到放飞心情的密码和钥匙。

找到属于自己的那份恬静和愉悦。

当被苦难套牢时，我们要保持乐观豁达的积极态度，再苦也要笑一笑。

因为，我们知道痛苦是通往天堂的梯子，挫折是成功的入场券，风雨之后才能见彩虹的人生哲理；我们懂得因为有灾患所以欢乐才那么令人喜悦，因为有饥饿所以佳肴才那么香甜的辩证哲学。

当被情绪套牢时，我们千万不要为小事发火，因为情绪化害死人。

一定要疏导好自己的怨气，别做情绪的奴隶。

做到凡事都要看开点，毕竟没有什么不可以饶恕的。

狭隘只能是自我折磨，我们要用海纳百川的容忍消除内心的不安，这样才能从悲剧中找到喜剧，才能拥有一颗快乐的心。

当被欲望套牢时，我们选择欲望向左，快乐向右。

贪婪之心不可有，知足者才能常乐。

欲望不多，才能过得轻松愉快，才能活得闲适悠然。

为欲望减负，让生活放飞，就要学会选择懂得放弃，选择正确放弃错误，选择舒畅放弃焦虑，选择现实放弃妄想，活在当下，不为明天的盘子发愁。

这才是最简朴最快乐的生活。

当被自卑套牢时，我们一定要充满信心，走出自卑的荒漠，不做被自己打败的人。

只有自信才能充分挖掘自己的潜能，实现生命的价值，充分享受人生的甘美；只有自信才能扼住命运的喉咙，把挫折和失败当作美丽的音符谱写出人生的激情之歌。

当被抱怨套牢时，我们要知道一切抱怨都是徒劳的，过去的事情就让它永远的过去。

不要为打翻的牛奶哭泣，别做无谓的埋怨和惋惜，更不要去生气，因为生气是一种毒药。

只有以德抱怨才能天地宽。

有时面对抱怨，我们不妨换个角度去思考，也许转个弯儿，就会发现快乐就在眼前。

当被琐事套牢时，我们千万不要为琐事斤斤计较。

<<解脱的人生不寂寞>>

常常为琐事而烦恼的人，他的生活也像琐事一样杂乱无章。

为琐事烦恼往往会把事情搞得更复杂，就会带来更多烦恼，所以简单才是最好，简单就是快乐。

总之，人生无处不套牢，要在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找心灵的那份静谧与超脱，拥有一份快乐和惬意的心情，就要调整好自己的心态，只有做到平衡心态，才能安定自己内心的世界，锤炼自己，才能得到真正的解脱，实现自己的人生梦想。

心态决定命运，只要拥有一个好的心态，其实，人生无处能套牢！

<<解脱的人生不寂寞>>

内容概要

《解脱的人生不寂寞》旨在告诉你：人在很多时候，都会作茧自缚，人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑，那都是自己把自己关进去的。

其实，有时候不是我们缺乏美丽，而是我们内心不够自信，不是生活黯然失色，而是我们的襟怀不够开阔；不是人生孤独寂寞，而是我们不知道如何取舍。

抛下烦恼，给心灵冲个澡，让心中充满阳光，也许我们就能得到真正的解脱，做一个轻松快乐的人。

《解脱的人生不寂寞》由关力编著。

<<解脱的人生不寂寞>>

书籍目录

一、苦由心生

1. 境由心造
2. 去掉肩上的仇恨袋
3. 不作无谓的埋怨和惋惜
4. 走出心中自造的牢房
5. 有一种毒药叫生气

二、再苦也要笑一笑

1. 痛苦是通往天堂的梯子
2. 挫折是成功的入场券
3. 羞辱是人生的一门必修课
4. 再苦也要笑一笑
5. 苦难里面有黄金

三、烦恼都是自找的

1. 烦恼都是自找的
2. 不要过分地追求完美
3. 不要被欲望长久笼罩
4. 烦恼就是庸人自扰
5. 抛下烦恼去收获快乐

四、别为小事去烦心

1. 不要为琐事烦恼
2. 不值得为小事斤斤计较
3. 别为打翻的牛奶哭泣
4. 不争无谓小事
5. 不为小事发火

五、不做情绪的奴隶

1. 我的情绪我控制
2. 疏导好自己的情绪
3. 用希望消除内心的不安
4. 强忍泪水等于自杀
5. 消除敌对情绪

六、凡事都得看得开

1. 宽容是最大的智慧
2. 海纳百川，宽容为大
3. 遇事不钻牛角尖
4. 狭隘的恶果随处可见
5. 能容人处且容人

七、别跟自己过不去

1. 不要给自己设限
2. 学会原谅自己
3. 不为难自己
4. 别为迎合别人而改变自己
5. 做自己的主人

八、换个想法会更好

1. 有一种快速叫绕弯
2. 换个角度，大不相同

<<解脱的人生不寂寞>>

3. 站在他人的角度看问题
 4. 换位思考是快乐的诀窍
 5. 错过了星星, 还有月亮
- 九、给心灵洗个澡
1. 欲望向左, 快乐向右
 2. 忌妒是心灵的毒瘤
 3. 贪婪之心不可有
 4. 自私只能使自己的路更窄
 5. 自卑是封住快乐的锁
- 十、放下就是快乐
1. 放弃是人生的大智慧
 2. 舍弃也是一种美丽
 3. 丢下包袱, 别为外物所累
 4. 忘掉不该记住的事情
 5. 放不下才会有烦恼
- 十一、活在当下
1. 活在当下, 莫瞻前顾后
 2. 脚踏实地才能实现梦想
 3. 随遇而安, 自得其乐
 4. 别为明天的盘子发愁
 5. 有些事强求不得
- 十二、做自己的心理医生
1. 把“我不可能”埋葬
 2. 学会给自己减轻压力
 3. 都是懦弱惹的祸
 4. 学会如何与自己相处
 5. 学会寻找心灵寄托
- 十三、每天快乐一点点
1. 每天给自己一个希望
 2. 选择自己的幸福
 3. 乐观豁达, 笑对生活
 4. 放大你的快乐
 5. 把快乐当成一种习惯
- 十四、学会正面思维
1. 凡事要往好处想
 2. 用理智思维拯救快乐
 3. 智慧就是一种转化能力
 4. 好思路决定好出路
 5. 从悲剧中找到喜剧
- 十五、简单生活不是梦
1. 许多事其实很简单
 2. 别把生活搞得太复杂
 3. 摒弃生活中多余的东西
 4. 简简单单生活
 5. 简单平凡就是快乐
- 十六、有一种境界叫弯曲
1. 人生的三境界

<<解脱的人生不寂寞>>

2. 退一步海阔天空
3. 以方做事，以圆做人
4. 难得糊涂，智者的法门
5. 忍让也是一种境界

十七、阳光心态

1. 心态决定命运
2. 淡泊明志，快乐一生
3. 以出世的心态做人
4. 以德报怨天地宽
5. 忘掉过去，心态归零

十八、像白云一样自由自在

1. 让自由成为人生的序幕
2. 放飞自己的心情
3. 给心灵放个假
4. 挣脱心灵的枷锁
5. 不要被财富奴役

<<解脱的人生不寂寞>>

章节摘录

版权页： 2.挫折是成功的入场券 芸芸众生，不论是谁，没有哪位一生都是一帆风顺的，都会在人生的道路上遇到过大大小小的挫折。

盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，兵法修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；曹雪芹满腔辛酸撰写《红楼梦》；贝多芬则用苦难谱写出了震撼人心的《第九交响曲》……无数的史实和社会实践证明：挫折几乎伴随着人的生命的全部过程，于不经意间绊你一个或大或小的跟头，使你备感焦虑，甚至失意彷徨，难以自拔。

但是，如果我们已经处在了挫折之中，最好的态度就是正确面对，尽可能地消除挫折带给我们的伤痛，大可不必因为今天的太阳已坠落西山，就不再向往明日东升的曙光。

要紧的是心不烦、意不乱、有自信，并走出挫折的阴影。

直面挫折，我们也许会劳作多于收获，付出多于所得，但不要忘记给自己一个绿色的希望，勇敢地开辟出一块属于自己的天地，不管有多么荒，凉和贫瘠，哪怕只有一株小草，只要是属于自己的，那么就要相信在这块土地上一定会迎来绚丽的春色！

直面挫折，不仅要有一份“千磨万击还坚劲”的雄心，更要有决不可以一时之波澜，自毁其壮志的信念。

挫折面前，最要紧的还是要与自己斗，“天行健，君子以自强不息”，只要拿出不畏艰难、勇于超越自我的‘勇气，即使是所谓的弱者，也能最终实现属于自己的梦想。

只要还有希望，就不要轻言放弃目标，站起来，继续向前走，因为人生旅途毕竟买不到返程票。

在人生的不断追求中，往往我们的一些需求受阻，持续性地不能得到满足或部分满足，从而就产生了挫折，人的一生就是在不断克服前进中的种种阻力，不断达到既定目标的过程，因此，挫折对任何人来说，都是正常的现象。

从另外一个角度来说，挫折也是另一种财富，是走向成功的入场券，因为战胜挫折所取得的经验是走向成功的礼物，在与挫折斗争中积累和激发的坚强是人生奋进的食粮。

逆境成才就是这个道理；好钢总是需要锻炼，温室里花儿无法漂洋过海走四方。

现实生活中，每个人都会面临各种各样的挑战和挫折，这时候你能承受挫折的能力大小，就是你未来的命运。

成功不是一个海港，而是一次埋伏着许多危险的旅程，人生的赌注就是在这次旅程中要做个赢家，成功永远属于不怕失败的人。

<<解脱的人生不寂寞>>

编辑推荐

《解脱的人生不寂寞》由华侨出版社出版。

<<解脱的人生不寂寞>>

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>