

<<点亮心灵的一盏灯>>

图书基本信息

书名：<<点亮心灵的一盏灯>>

13位ISBN编号：9787515700915

10位ISBN编号：7515700912

出版时间：2011-12

出版时间：海潮出版社

作者：孙朦，陶伶 编著

页数：195

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>

## <<点亮心灵的一盏灯>>

### 前言

生命中处处有小事，处处有烦恼。

其实，人生本应该是快乐的。

快乐才是人生永恒的主题。

烦恼是心灵的垃圾，是成功的绊脚石，是快乐生活的病毒。

烦恼很多时候不过是我们自找的。

其实，烦恼和快乐是两粒生命的种子。

你心田上播撒什么样的种子，生活之树便会结出什么样的果实。

其实，烦恼和快乐是两种生活的选择。

假如你能够选择快乐，为什么要选择烦恼呢？

其实，烦恼和快乐是两种生存的方式。

你选择一种生存方式，你就得接受一种人生结局。

其实，烦恼和快乐都掌握在自己的手中，只要你愿意放弃烦恼，放飞快乐，你就随时都可以享受人生的美好。

快乐和烦恼本来就是一体两面，经受不住烦恼的考验，也就难以体会真正的快乐。

前几天看到这样一则故事：一个农场主，雇了一个水管工来安装农舍的水管。

水管工的运气很糟，头一天，先是因为车子的轮胎爆裂，耽误了一个小时。

再就是电钻坏了。

最后呢，开来的那辆载重一吨的老爷车趴了窝。

他收工后，雇主开车把他送回家去。

到了家门前，水管工邀请雇主进去坐坐。

在门口，满脸晦气的水管工没有马上进去，沉默了一阵子，再伸出双手，抚摸门旁一棵小树的树枝。

待到门打开，水管工笑逐颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个响亮的吻。

在家里，水管工喜气洋洋地招待这位新朋友。

雇主离开时，水管工陪他向车子走去。

雇主按捺不住好奇心问：“刚才你在门口的动作，有什么用意吗？”

水管工爽快地回答：“有，这是我的‘烦恼树’。

我到外头工作，磕磕碰碰，总是有的。

可是烦恼不能带进门，这里头有太太和孩子嘛。

我就把它们挂在树上，让老天爷管着，明天出门再拿走。

奇怪的是，第二天我到树前去，‘烦恼’大半都不见了。

”因此，为了美好的明天，为了还心灵一片晴朗的天空，让我们都栽上一棵烦恼树吧！

快乐不在于你拥有多少，而在于你感觉如何。

只要用心去感受，快乐无处不在。

为快乐而活，应顺其自然，不能乐昏了头。

快乐就像春风，可以让人感到舒适，过了头则会乐极生悲，拂面的微风也会变成极具破坏力的狂风。

为快乐而活，要敢于接受挑战 and 考验。

在困难中，依然精神抖擞，向着目标前进。

在苦难中，不忘仰望苍穹，轻轻哼唱，感激阳光雨水，赞美它的神奇与无私。

为快乐而活，应不可自私。

快乐是无私的，为别人带来一份快乐的同时，自己也能得到同样的快乐，而带给别人烦恼的同时，自己也会得到一样的烦恼。

## <<点亮心灵的一盏灯>>

### 内容概要

当你阅读本书时，你将明白这样一个道理：烦恼和快乐是两粒生命的种子。你在心田上撒播什么样的种子，生活之树便会结出什么样的果实。烦恼和快乐是两种生活的选择。如果你能够选择快乐，为什么要选择烦恼呢？烦恼和快乐是两种生存的方式。你选择一种生存方式，你就得接受一种人生结局。烦恼和快乐都掌握在自己的手中。只要你愿意放弃烦恼，放飞快乐，你就随时都可以享受人生的美好。

## <<点亮心灵的一盏灯>>

### 书籍目录

- 第一章 平衡心态
  - 凡事要留余地
  - 给生命留一些空白
  - 佛教徒与观音
  - 烦恼人
  - 囚禁的章鱼
  - 生日合合花
  - 不要为打翻的牛奶哭泣
  - 狮子和大象
  - 救命的树枝
  - 花园主人与鹿
- 第二章 快乐法则
  - 拥有一颗快乐的心
  - 快乐的秘密
  - 金手指
  - 男孩与树的故事
  - 屋宽不如心宽
  - 赚的是快乐
  - 珍珠与快乐
  - 松鼠的快乐
  - 绝处逢生后的感悟
  - 说实话还是说假话
- 第三章 缓解心灵
- 第四章 懂得放弃
- 第五章 相信自己
- 第六章 学会宽容
- 第七章 善待生活
- 第八章 享受工作
- 第九章 感悟真爱
- 第十章 把握命运

## &lt;&lt;点亮心灵的一盏灯&gt;&gt;

## 章节摘录

在事业上取得成功，在婚姻上也非常美满的罗伯特非常喜欢老虎。

罗伯特发现，跟凡事都追求完美却从不满足的人类相比，老虎太懂得空白的妙处了，它简直就是一位天才的艺术家、一位睿智的哲学家。

给罗伯特印象最深的，不是老虎如何勇猛格斗、如何疯狂捕食，而是它们吃饱肚子后与世无争、懒洋洋打瞌睡的样子。

在这种情况下，即使猎物从它鼻子底下走过，它也绝不为之所动。

因为它已经酒足饭饱、不再需要食物了。

老虎随身带着一个属于它自己的仓库，那个仓库就是它的肚子，“纵有弱水三千，只取一瓢而饮”，假如老虎会说话，它肯定会这样发表感慨，也就是说，它懂得给生命留一些空白。

人类则不同，人类沉迷于自己的贪欲，人类建了一个相当于自己肚子无数倍的仓库，这个仓库大得他们自己带不动，于是他们又把它转换成钞票，储藏了钞票就储藏了一切。

“多多益善，多多益善。”

他们总是这样叫嚷。

与此相反，还有一些人反对物质上的贪欲。

他们认为物质世界跟精神世界是格格不入的，他们以对精神的追求来取代对物质的追求。

精神，无不打着知识与道德的幌子。

“多多益善，多多益善！”

他们同样这样叫嚷。

同是贪欲，把物质换上精神、知识与道德的行头，似乎就能堂而皇之高人一等了。

而最后的结果往往是殊途同归，绕了一个大弯又转了回来，对知识和道德的贪欲反而成为某些人追求物质财富的一种手段。

物质世界是无限的，精神世界也是无限的，而我们的肉身和精神却是有限的。

以自己有限的生命去追逐无限的世界，岂不是踏上一条不归路，把自己埋葬在苍茫的无限之中，不是反而失去了自身的本性吗？

有多少可有可无的追求，就有多少可有可无的缺憾、可有可无的失败、可有可无的磨难和可有可无的耻辱，这样反而把本来可以成功的人生变成失败的人生，把本来可以快乐的人生变成了痛苦的人生，把本来可以轻松的人生变成了沉重的人生，把本来可以健康的人生变成了病态的人生。

物欲横流诚然不可取，但是清心寡欲却也非常要不得，因为清心寡欲往往会演变成另一个层面上的贪欲。

作为一个健康人，他只追求他必不可少的东西，而且也以够用为限。

物质上，他有所求有所不求；知识上，他有所知有所不知，道德上，他有所为有所不为。

对于可有可无的一切。

如果能做到这一步，就真的快达到老虎的智慧境界了，只要肚子吃饱，不论财富、名声、知识还是道德的猎物从鼻子底下跑过，都视而不见。

优秀的画家不会把画涂得太满，他懂得，空白也是艺术的一部分；优秀的建筑家不会把楼盖得太挤，他懂得，绿地也是建筑的一部分。

既然如此，我们为什么不学习老虎，给自己的生命也留一些空白呢？

有一个成功的男士，被拿来作为案例分析，大家希望从他的人格特质中找到足以让大家学习的关键。

研究许久，结果发现这位成功男士除了有一般的成功条件，例如积极、努力不懈、判断力强之外，还有一项特质，就是他具备了“不过分的野心”。

一般人一想到野心，脑海里的画面大多只会浮现斗争、强势、霸道的字眼，或是大队人马以势如破竹的气势、凶狠残暴的决心攻打敌方，所以总给人一种侵略者的感觉。

虽然野心是让一个人勇往直前的最佳动力，但是如果表现得太过火，或企图心过于旺盛，就会变成杀人不眨眼的恶魔。

<<点亮心灵的一盏灯>>

不过分的野心就是把驱使自己不断进步的那一股动力，控制在最完美的状态，不像那些自以为可以称霸天下的人，只会使劲蛮力地逼迫别人，却没想到这么做也等于断了自己的后路。

.....

<<点亮心灵的一盏灯>>

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>