

<<你可以活得更快乐>>

图书基本信息

书名：<<你可以活得更快乐>>

13位ISBN编号：9787533751029

10位ISBN编号：7533751027

出版时间：2011-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：余惕君

页数：155

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>

<<你可以活得更快乐>>

前言

你快乐了吗 曾几何时，人们见面后的常用问候语，已由“吃了吗？”改为“忙不忙？”

”，这也反映实情。

过去人们吃不饱，因此对人的最大的关心就是对肚子的关心：现在绝大部分人都已温饱不愁，但心情却普遍烦躁，因此人们见了面就关切地问对方“忙吗？”

”。

“忙”与心情有关吗？

当然，那个“忙”字，是竖心旁，一个“亡”，那是“心亡”。

还有那个“闷”字，是心在门里，把心门打开，那就叫“开心”。

中国三十余年的改革开放。

最大的成就。

是人们的生活水平普遍提高，物质生活日益丰富，但与此同时，我们也越来越深切地体会到，幸福并没有随着物质如约而来。

一个人若没有健康的生活方式，身体会发生病变；若没有正确的观念和好的心态，就会烦恼丛生，郁积成病。

在物质生活水平日益提高的今天，心理疾病却以前所未有的速度在蔓延，如抑郁、自闭、狂躁等，这些疾病不仅干扰人们的正常生活，严重的会使人走上绝路。

据有关统计数据表明，抑郁症将成为本世纪威胁人类生命的第二大杀手，仅在中国，抑郁患者已达3000万，每年自杀者高达30万。

一个人可以逃避环境，逃避人际关系，但无法逃避自己的心灵。

如果心中有烦恼，再换环境，再独善其身也无济于事。

直面人生，就是直面我们的心灵。

就如饮水，冷暖自知。

与幸福相对应的是痛苦。

正是对欲望的无止境追求，导致了人生的痛苦。

天高不算高，人心第一高。

满足需要，简单快乐，满足想要，烦恼不少，要得越多，痛苦越多。

现代人对生活状态的不满，已经不是简单的物质匮乏，而是在攀比中产生的失落感和挫折感。

攀比又带来了竞争，竞争的激烈使今天的每一个人都疲惫不堪。

要使生命变得美好、变得庄严，要从身心两方面建立健康的生活方式。

其一，对事情看得淡一点。

有一分在乎，就会有一分烦恼；有十分在乎，就会有十分烦恼。

其二，生活平静而有规律，学会享受闲暇。

不少人以外在感官刺激寻找快乐，但这一乐很快，所以叫快乐。

刺激过后、酒醒后、狂欢后，烦恼又来了，恰如“抽刀断水水更流”。

什么是美？

宁静是美；什么是福？

平安是福。

想起了被人们似久已遗忘并远离的“慢生活”。

那个“慢”字，竖心旁，一个“曼”，那是对待生活的那颗柔曼之心。

市场经济把人变成了快速运转的车轮，人在享用高科技文明的同时也被其奴役。

扪心自问，人到底要什么呢？

说到底，平和的心态、平安的身体、平静的生活，那就是幸福美满的全部目的。

淡泊以明志，宁静以致远。

日常生活，生活平常，若要得到真正持久的安乐，就不能迷失于欲乐，幸福是从简朴自由的生活中得

<<你可以活得更快乐>>

到的。

佛经云：“生死大事，无常迅速，是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”

古德云：“但得心闲到处闲，莫拘城市与溪山。

是非名利浑如梦，正眼观时一瞬间。

”人活一世，草木一秋。

我是谁？

我从哪里来？

我到哪里去？

“我”字，其实是个“找”字，找到了觉悟的那一撇，就能明心见性。

“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。

人的一生就是寻找“我”的一生，但何时才能找到“我”？

真正找到“我”，恰是忘了“我”！

“不是无我不是我，真我恰恰是无我。

”生活，生靠父母，活靠自己。

在每天的日常生活中，我们绝不要忘了生活乃至生命的本质。

人生的最终意义在于觉醒和思考，在于大智慧、大慈悲，在于完善自我，善待他人，在于利乐众生，造福社会。

常怀柔和忍辱心，常住慈悲喜舍中，给心灵留一方净土，给生活留一个梦想，给岁月留一份宁静，给人生留一缕清香，如此才会不枉此生，才能临终不悔。

人一生中需要追求的东西太多，但归纳起来不外乎两种，一种是物质上的，也就是追求生活中的享福，另一种是精神上的，追求情感上的满足。

现时，忙碌紧张的现代生活使人生逐渐失去了欣赏与体味的心情。

当人们习惯了不去深思的时候，生活就只剩下了对物质的奔走追逐，而没有了心灵上的慰藉；如果能使自己一方面在现实中生存，一方面在精神上另有境界，才是成功的人生。

想起了一个故事，一个年轻人手里捉着一只小鸟问老和尚：“我手上的鸟是死的还是活的？”

”他心里想：你若说是死的，我就放手让鸟飞走；你若说是活的，我就用手把鸟捏死。

老和尚望望年轻人，平静地说：“要死要活，全在你自己手上。

”每个人都只能过一生，快快乐乐地过，还是愁眉苦脸地过，也都全在自己的手上。

“横看成岭，侧看成峰，心念一转，豁然洞开。

”快乐靠自己，“观世音”也叫“观自在”，观自己的心在不在，若在，人生便自在。

朋友见面，应当提倡这样一句问候语：你快乐了吗？

<<你可以活得更快乐>>

内容概要

上海励志专家余惕君所著的《你可以活得更快乐》以通俗的语言、浅近的道理、娓娓诠释，教你释放情绪，指出人生烦恼并非人固有，如同一件不合适的衣服，只要有决心，完全可以抛弃。

《你可以活得更快乐》绝不涉及空洞的理论，在举例和讲故事中，在谈笑风生中，引导读者自我身心调节，消除烦恼、困惑、恐惧，建立人生信心，以返回到一个真正自我的良好状态投入生活。

<<你可以活得更快乐>>

作者简介

余惕君，上海铭源集团董事、常务副总裁。
上海作家协会会员。

曾任上海市政府计委研究所主任，兼任国内数所大学EMBA、MBA客座教授。
现为卫生邮“全国健康教育专家”、中国健康教育协会常务理事、中国健康教育协会企业分会副主任委员、华东健康教育研究会副会长、上海健康教育协会企业分会副会长。

曾出版管理论著二十余部。

籍宦海履历、学海阅历、商海经历，近年来先后出版《俗世方圆》、《大智若“余”》、《字藏玄机》、《大道至简》、《快乐其实很容易》、《你可以活得更好》、《快乐书》、《凡尘悟道》、《知“余”常乐》、《寻觅一本“正”经》等“人生感悟”随笔。

“字里人生”、《管理心语》、《快乐心经》、《圆满心法》、《妙言要道》、《情爱有道》系列图书，获星云大师推荐。

<<你可以活得更快乐>>

书籍目录

第一章 完善自我

成就圆满

需求结构

自我超越

掌握命运

自信者强

人生修养

三岁看老

根正苗壮

重在品行

修身养性

修心正心

明心见性

道由心悟

追求智慧

人生如蚕

超越自我

由富而贵

三省吾身

谨慎受益

九思而行

不争即争

虚怀若谷

放下看开

无形资产

走进己心

乐观心境

快乐在己

简而能易

自得其乐

开阔心胸

心细气柔

提升气质

一念之差

境随心转

恍然大悟

常敲木鱼

心病心医

完善自我

人生悟空

人生悟能

人生悟净

第二章 善待他人

常常感恩

感恩父母

<<你可以活得更快乐>>

感恩伴侣
互相体谅
感恩子女
感恩社会
学会感恩
名人凡人
平等待人
知人不易
求同存异
同声相吸
同气相求
有容乃大
立身处世
收放自如
内谦外让
换位思考
怀同理心
容人之短
慎用铁钉
学会批评
互异成趣
发现优点
宽忍缺点
动物启示
和谐相处
律己以方
教子有方
善于沟通
学会赞赏
尊重别人
说话艺术
听话艺术
自观外观
不要生气
任劳任怨
宽以待人
热心诚恳
培养魅力
知人善任
慷慨大方
助人为乐
说圆道方
广结善缘
利人利己
仁者安仁
仁者无敌
慈悲喜舍

<<你可以活得更快乐>>

日行一善

第三章 知足常乐

快乐在心

当下快乐

人心是秤

快乐共性

境由心造

知足常乐

打开心门

拥抱生活

张弛有道

控制思想

直面忧虑

坦然面对

船过无痕

忙里偷闲

山水有情

笑面人生

不乐原因

大道至简

钱多烦多

钱与幸福

半满半空

君子求缺

趋利避害

柔则能顺

顺其自然

淡泊名利

化忧为欢

热爱生活

快乐分母

快乐根源

快乐人生

珍惜已有

不求得之

知足少欲

人生总结

生死随想

身心喜安

随缘随喜

健康顿悟

重在预防

合适即好

难得糊涂

奉行中道

过犹不及

起居有常

<<你可以活得更快乐>>

心理调适

积德积寿

心平气和

休养生息

第四章 快乐工作

愉快工作

享受工作

追求灵商

快乐挣钱

工作报酬

开心做事

三思而行

学习快乐

高瞻远瞩

好学好疑

脱困解惑

探索之乐

知行合一

正视问题

有胆有识

方圆结合

重在心能

从容到融

善于倾听

吐故纳新

企业之魂

冬令进补

文化之化

敢于摇头

眼光向外

领路指导

经营道理

百年老店

经营信条

管好上司

全科医学

管人管心

解决问题

注重协助

勇中有细

诚意待客

虚实相生

学会经商

机会断想

见利思义

适才适所

根本在人

<<你可以活得更快乐>>

<<你可以活得更快乐>>

章节摘录

第一章 完善自我 生命有长度，那是指自然寿命；生命也有厚度，那是指人生质量。衡量厚度的根本标志是快乐程度。

世界上，人人都想快乐，快乐的人生靠的是觉悟。人处俗世，身不由己。

但学思辨行，觉悟靠己，烦恼都是想不开，忧愁只为看不透。

人生无法重复，人要努力使自己活得更自在、更快乐。

为此，人要不断地寻找自我，找回一些人生的基本要素，寻求一种开阔的人生觉悟。

完善自我的过程就是人生快乐的过程。

人在不断完善自我、提升觉悟的过程中，不断获得快乐，而人在获得快乐的过程中又不断地提升觉悟、完善自我。

那是一个互相作用的辩证循环。

成就圆满 大千世界，芸芸众生，各有各的活法，但不管有多少种活法，有一点是绝对相同的，那就是每个人都只能活一生。

人生是一趟旅行，所不同的是，人生的旅行是条单行道，没有回程票。

人们常说，人生苦短。

人生苦短，那是对于快乐人生而言，活着真好。

也有人感叹，人生苦长。

人生苦长，那是对于不幸人生而言，生不如死。

时间上的长和短，源于人世间的苦和乐。

人生不仅是度过生命，更重要的是享受生命。

相同的是，每个人都有一生；不同的是，有人快快乐乐过一生，有人稀里糊涂混一生；有人潇洒走一回，有人茫然走一朝。

人都有知觉，但悟性大不同，有人先知先觉，有人现知现觉，有人后知后觉，有人不知不觉……快乐的人生才是圆满的人生。

怎么才能圆满？正如画圆。

需要圆心和半径，人生圆满的关键也是找到圆心和半径。

圆心在哪里——完善自我；半径是什么——善待他人。

不断地完善自我，提升自我，将使你牢牢扎稳圆满人生的圆心。

真诚地善待他人、善待工作、善待学习、善待生活。

将使你找到圆满人生的半径。

圆心越稳，人生越圆，半径越大，圆就越大，从而使你最终由自觉、觉他到圆觉，成就人生的“大圆满”。

需求结构 人的需求是从低到高呈金字塔结构，根据著名行为科学家马斯洛的研究，人类有五种主要的需求，即生理需求、安全需求、社会需求、自尊需求、自我实现需求，这五类需求相互联系，按照其重要性和产生的先后次序，可以排成一个需求等级。

如果较低的需求尚未得到满足，较高的需求就难以显现出来。

可是，在较低的需求得到满足之后，较高的需求是否就一定显现出来呢？现实告诉我们未必。

有一些人。

他们所拥有的物质条件已经远远超过生存所需，达到了奢侈的水平，却依然沉醉在物质的享乐和追求之中，没有显现出任何精神需求的追求。

所以，对人的需求结构还可作一个更为简单的描述。

那就是，如果把每个人的潜在需求的总和看做一个常量，那么。

其中物质与精神之间的比例便非常不同。

物质需求所占比例越小，就越容易满足，精神需求也就越显现并成为主导，这也许从一个方面回答了为什么越是贫穷地区的人(如一些少数民族和原始部落)越是能歌善舞。

<<你可以活得更快乐>>

相反，如果物质需求所占比例很大甚至覆盖全部，就难免欲壑难填，始终处于痛苦之中，这也许又从另一个方面回答了为什么许多有钱人并不觉得快乐。

自我超越 自弗洛伊德以后，世界上心理学研究没有什么实质性的进步，多的只是各种各样的新名词，本质上看可以说是换汤不换药。

那种对人自身和宇宙万物关系真正起作用的思考，还是2500年前的佛教和中国古代的诸子百家。

人类在哲学上的思考并没有随着技术的发展而进步，技术一直在缩短它的更新周期，当人们不停地更新手机、计算机、DVD，自以为是在跟上时代的潮流，其实我们一直在借用这些外物的精致遮掩内心的贫乏。

更可悲的是，人们似乎已经无法摆脱这个时代的日新月异的潮流，物质的浪潮早已使人们几乎无法顾及自己的心灵。

老子讲的一句话很有道理：“五音令人耳聋。

五色令人目盲。

”要是中国的古代先贤们生活在今天这样一个充满电视、音响、网络、卡拉OK、夜总会、酒吧。

频频交际应酬的五光十色的大都市，是否还会产生《论语》《道德经》《孙子兵法》？孔子当年不就是听了一回韶乐，便“三月不知肉味”了吗？难怪古人说“自古圣贤多寂寞”，又说“仁者乐山”，那是因为深山老林好修炼。

P3-5

<<你可以活得更快乐>>

媒体关注与评论

阅读余先生的书，给人一种视觉的灵动、心灵的滋润。

——胡锦涛(中国健康促进与教育协会副会长) 余惕君先生才思敏捷，立意高远，对博大精深的中华文化有独到的见解；能把传统文化与现实生活融会贯通。

——洪昭光(卫生部首席健康教育专家) 与惕君兄谈话，你不仅笑在嘴里，乐在心里，更能悟在脑里，全身都会动起来，他那有锋芒、有趣味、一语中的、人木三分的大智慧随时都感染着你。

——胡一虎(凤凰卫视节目主持人) 余惕君的书不只是用来浏览和阅读的，字里行间透射出来的是对人生的感悟和参透。

它需要用心倾听，用心领悟，用心体会，用心参透，用心寻觅。

——杨锦麟(凤凰卫视读报人) 余老师最“迷人”的，不是什么投资秘笈，而是说文解字，他最热衷推广的快乐“心”经，居然教日日大手上落的投资者目眩神迷。

——吴颖勤(香港《经济日报》记者) 余惕君老师的话中充满睿智和幽默，不断引发听众的阵阵掌声和笑声，同时更带给我们一种奇妙的感受，内心也因他讲的每一句话而激起阵阵久违的共鸣。

——陈冬牛(北京昭光研究所所长)

<<你可以活得更快乐>>

编辑推荐

生活中，我们常因生活节奏的紧张，周围压力的增加，生出许多烦恼和不快，我们要找回快乐。那么烦恼究竟从何而来，又如何解除这萦绕缠绵、挥之不去的烦恼？本书可以给你答案。

上海励志专家余惕君新作《你可以活得更快乐》，旨在帮助您放松心态，缓和情绪，愉悦自在地应对纷繁复杂的现实生活中种种琐务，卸去压力，还您一个快乐的人生。

<<你可以活得更快乐>>

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>