

<<幸福人生不计较>>

图书基本信息

书名：<<幸福人生不计较>>

13位ISBN编号：9787563927494

10位ISBN编号：7563927492

出版时间：2011-6

出版时间：北京工业大学

作者：邓强

页数：274

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>

## <<幸福人生不计较>>

### 内容概要

幸福是一种心境，不在于拥有多少，而在于能放下多少。

一个人不幸福，主要是妄想太多，追求不停。

贪恋很重，总希望拥有一切。

明明已经拥有很多，总觉得自己拥有的还不够，一直不停地追求下去；让自己不安心，只能越来越不幸福。

计较是人生痛苦的开始。

有些人为了多获得而与人争吵不休；有些人为了名利和人反目成仇；有些人为了小事和人大打出手...  
...因此，在这些人的生活中，总会充满着矛盾和怨气，让自己活得很累、很不幸福。

《幸福人生不计较》(作者邓强)由众多发人深省的哲理故事、心灵美文及感悟组成，是送给自己最温馨的礼物。

《幸福人生不计较》抛弃了一般心灵励志类书大段的说教，以讲故事为主，配以画龙点睛的心灵悟语，让人在紧张繁忙的工作与生活中，可以静下心来沉淀自己，关照自己。

阅读本书后能更加懂得珍惜现有的生活，不再为明天的得失而烦恼。

## <<幸福人生不计较>>

### 书籍目录

第一章计较少一点，幸福就会多一点

简单的才是快乐的

幸福跟着心态走

不要被坏心情左右

用平和的心态对待生活

吃亏未必是坏事

不斤斤计较就能幸福

适可而止才能快乐

毋形人短，不持己长

懂得感恩才能让生活更美好

对小事别太较真儿

少一点私心杂念就多一分幸福

第二章大度做人，宽容别人，幸福自己

学会原谅别人

宽恕别人的恶意伤害

用宽容代替抱怨

有宽广胸襟才能安身立世

宽恕别人，最能快乐自己

对别人拥有一颗宽容的心

虚怀若谷，自谦有得

放下恩怨，解放自己

感谢伤害过我们的人

被人批评又何妨

第三章不与他人比较，才能过上轻松的生活

卸去嫉妒的枷锁

让自信战胜自卑

不攀比才有福

让自信拯救自己

不计较自己的不足

正确看待教训

骄傲自满要不得

攀比会让自己一无所有

第四章不计较得与失，才能活得自在

只有“舍”才能“得”

幸福源自给予

不在乎得和失，就无谓喜和悲

无谓小失，才能大得

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得

肯舍得才能有获得

容易满足的人会常乐

给予者有福

患得患失，幸福会离之远去

第五章一切不强求，顺其自然才能不累

顺其自然才能幸福

在平淡中感受生活

## <<幸福人生不计较>>

自然是最美的成色  
缘分不可强求  
随遇而安就会快乐  
做人要恬淡宁静  
敬畏自然，人定顺天  
顺其自然，不强求自己  
第六章不计较名利，心安理得地生活  
看淡名利才会活得更从容  
是否幸福与贫富无关  
放弃对金钱的贪念  
欲望越少，生活越幸福  
名气是浮云  
莫将名利记心头  
名利乃身外之物  
切勿把名利当必需品  
视富贵为浮云，视忧辱为轻风  
不求名时名自来  
第七章放下烦心事，推开幸福门  
拿得起才能放得下  
抓住痛苦不放，就会丢掉快乐  
珍惜值得珍惜的，舍弃应该舍弃的  
常行一直心  
怨恨他人等于荼毒自己  
忧虑是挂在心上的一把锁  
记住该记住的，忘记该忘记的  
消除残留的爱与恨  
该放手时就放手  
第八章人生不必太好强，示弱会减少许多烦恼  
让一步便能宽一分  
主动低头事情就好办  
能让一步，会减少许多麻烦  
培养宽容忍让的做人习惯  
凡事想开一点，就不会自找麻烦  
咽下一口气，问题自然会解决  
有理也要让三分  
为了不“折”，弯一下腰又何妨  
天天都是好日子  
忍耐是一笔宝贵财富  
不能太放纵自己的欲望  
第九章不挑剔，就会有一个幸福的家  
谁说糊涂的人不幸福  
爱情不可比较与计较  
不妨让婚姻也“休假”  
别把烦恼带回家  
不要试图改变对方  
不计较就能避免矛盾  
不要和家里人较真儿

<<幸福人生不计较>>

第十章凡事往好处想，人生事事都如意

一定要看得起自己

信心有多大，舞台就有多大

做生命的主宰

乐观豁达就逍遥

何须计较身后事

不计较的价值无限

不要在意灾难

乐观是幸福的开始

保持从容乐观的心态

用笑声替代不如意

不要复制抱怨

## &lt;&lt;幸福人生不计较&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：幸福是一种内心的满足感，是一种难以形容的甜美感受。它与金钱、地位无关。

计较少一点，拥有良好的心态，就可以触摸到这种感觉。

一个爱嫉妒的人永远不能体会到幸福，因为这种人的不幸和别人的幸福都会使他自己万分难受。

一个虚荣心极强的人也不可能体会到幸福，因为这样的人始终在与别人进行比较，从来不考虑真实的自我。

一个贪婪的人更不可能体会到幸福。

因为这种人一生都在疯狂追求遥不可及的海市蜃楼，而根本无暇感受幸福。

幸福不是用金钱购买的，它与单纯的享乐不同。

比如在大学读书，每月只有七八十元钱，生活相当清苦，但却十分幸福。

同学之间时常小聚，一瓶二锅头、一盘花生米、半斤猪头肉，就会有说有笑，彼此交流读书心得，畅谈理想抱负，那种幸福之感至今仍刻骨铭心，让人心驰神往。

一群西装革履的人吃完鱼翅鲍鱼笑眯眯地从五星级酒店里走出来时。

他们的感觉可能是幸福的。

而一群外地民工在路旁的小店里，就着几碟小菜，喝着啤酒，说说笑笑，那种发自内心的幸福感终生不忘。

因此，幸福不能用金钱的多少去衡量，一个人很有钱，但不见得很幸福。

因为，他整天担心别人会暗地里算计他或者处心积虑地抢劫他的钱，许多人都在追求金钱。

认为有了钱就可以得到一切。

那只是傻子的想法。

其实，幸福并不仅仅是某种欲望得到满足，有时欲望得到满足之后，体验到的反而是空虚和无聊，而内心没有嫉妒、虚荣和贪婪，才有可能体验到真正的幸福。

湖北的一个小县城里，有这样一家人，父母都老了，他们有三个女儿，只有大女儿大学毕业后有了工作，其余的两个女儿还都在上高中，家里除了大女儿的生活费可以自理外，其余人的生活压力都落在了父亲肩上。

但这一家中每个人的感觉都是快乐的。

晚饭后，两个女儿都去了学校上自习，她们不用担心家里的任何事。

父母则一同出去散步，和邻居们拉家常。

到了节日，一家人团聚到一块，更是其乐融融。

家里时常会传出孩子们的打闹声、笑声，邻居们都羡慕地说：“你们家的几个闺女真听话，学习又好。”

这时父母的眼里就满是幸福的笑。

其实，在这个家里，经济负担很重，两个女儿马上就要考大学，需要一笔很大的开支。

家里又没有男孩子做顶梁柱，但女儿们却能给父母带来快乐，也很孝敬。

父母也为女儿们撑起了一片天空，让她们在飞出家门之前不会感受到任何凄风苦雨。

所以，他们每个人都是快乐和幸福的。

古人李渔说得好：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐，心以为苦，则无境不苦。”

意思是：一个人是否幸福不在于自己外在环境好坏，而在于自己内在的心态。

如果有一个好心态。

即使是处于逆境，也能从中获得莫大的幸福；倘若心态不好，即使做任何事情也会感到痛苦。

谁都希望天天拥有一分好心情，但在现实生活中。

却常常被各种各样的痛苦与烦恼所包围。

不自觉地让坏心情左右自己。

失恋，被老板炒鱿鱼，生意赔钱，股票套牢，没评上职称。

与邻居吵架……这些都会使一个人变得郁郁寡欢。

## <<幸福人生不计较>>

有时一件鸡毛蒜皮的小事，也会让人烦恼、忧郁、愁眉不展。

作家刘震云写过一篇小说《一地鸡毛》，小说中的那个机关小干部，因为买的一块豆腐馊了，竟然一整天心情大坏，与妻子拌嘴，在机关不开心……坏心情是有害的。

首先。

它会损坏人们的健康。

坏心情会使女人老得更快，会使男人的表情难看、皱纹增多、头发脱落。

会使人们得糖尿病、抑郁症，甚至精神崩溃，它也会缩短人们的寿命。

得过诺贝尔奖的医学博士亚力西斯·柯瑞尔说：“不知道怎么抗拒忧虑的商人，都会短命而死。

”坏心情也会降低生活质量，影响工作效率。

还会破坏和谐的人际关系。

古语说：“一人向隅，举座不欢。

”一个人整天垂头丧气，周围的人也很难高兴起来。

一位西方人说：“烦恼是具有最大破坏性且不利健康的心理恶习。

”因此，必须战胜坏心情，摆脱坏心情的纠缠。

现在有一些年轻人有一种排解坏心情的办法，叫做“情绪化消费”。

一位叫小立的女孩子，月收入不到2000元。

接到男友分手的电话后。

她什么也没说，下班后逛遍了北京的大商场。

不管有用没用，买了不下1万元的衣服。

回到家把买来的东西丢到柜子里，抱着毛绒玩具痛哭一场。

另一个男青年小周。

被单位辞退的当夜，满腹委屈地跑到最豪华的酒店，要了最昂贵的洋酒，喝了一个通宵，然后被送到医院，花了一生中最多的一次医药费。

总之，当自己有坏心情时，一定要想方设法化解它，但不能采取像小立和小周那样的做法：原来的愁闷不但没去掉，反而添了新的心病。

像小周，清醒后他的第一个感觉就是：我冒的是什么傻气呀？

别的不说，光在医院的那一天一夜扔出去的就两万多块钱，为这件事一年没睡过好觉。

每当想起冒傻气的事儿，肠子都快悔青了。

这种代价太高了，图了一时痛快，弄得自己“财政”出现严重危机，实在是划不来。

这种“情绪化消费”方法不值得采纳。

其实，要化解坏心情，最好的办法就是以一种很超然、很客观的心态对待坏心情。

要学会自我安慰，不要长久地陷在已经发生的不幸事件中，要多想那些能令人心情愉快的事。

要明白这样一个道理：“烦恼与欢欣……，仅在一念之间”（法国作家大仲马），“自寻烦恼者永远也不会寻不着烦恼”（英国文学家哈伯特）。

清人吴庄就是一个多愁善感的人。

起先，平日里遇到凄风苦雨，他就感觉不好，在自己丧妻独居后，更加不堪忍受。

凄风苦雨看来是老天爷给人添愁的呀。

不过后来他找到了解决的办法：如果白天遇上风雨，他就想象自己的心像是温暖的太阳；如果夜里遇上风雨，他就想象自己的心是皎洁的月亮。

这时，凄风苦雨这个给人添愁的东西，反倒可以用来排除忧愁。

有的人能将坏心情变为好心情，是因为他们知道，事实是现实存在的，人不可能熟视无睹，说没有就没有，但心情是可以自己掌握的。

好比自己口渴了，有人端来一杯水。

如果想破坏自己的好心情，那就可以生气地说：“太小气了，为什么不给我买一听饮料？

”如果想快乐，就会很高兴地想：终于有一杯水可以解解渴了。

这样就会感谢对方，不仅自己心情快乐，对方心情也会快乐。

<<幸福人生不计较>>



## <<幸福人生不计较>>

### 编辑推荐

《幸福人生不计较(白金珍藏版)》：不计较，就不会有锱铢必较的狭隘，胸怀就会宽阔一些；不计较。就不会有对手间的剑拔弩张，人与人之间的关系就会和谐；不计较，就会少一些枕戈待旦的争斗，多一些和谐与安然：不计较，就会少一些疾风暴雨的紧张，多一些天高云淡的悠然：不计较，就会得之淡然。失之突然，心境平和，人生自然会充满幸福与快乐。人生的幸福。往往在于不计较。幸福不是因为拥有得多，而是因为计较得少。计较少一些，幸福和快乐就会多一些，一个人要想生活得幸福，就一定要放宽心胸看世界，如果凡事都斤斤计较，将很难获得人生的幸福。震撼亿万心灵的108则人生感悟。计较，它会让人失去太多宝贵的东西凡事看开些，就会获得幸福的人生。

<<幸福人生不计较>>

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>