

<<人一定要活得明白>>

图书基本信息

书名：<<人一定要活得明白>>

13位ISBN编号：9787802511354

10位ISBN编号：7802511356

出版时间：2009-5

出版时间：金城出版社

作者：杨广文

页数：234

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>

<<人一定要活得明白>>

前言

有这样一个非常经典的问题：假如你丢了50元钱，你又不能确定在哪个地方丢的，你会花100元或者更多，把你走过的地方都走一遍，去把那50元钱找回来吗？

你的回答肯定是否定的，“疯了吗？

谁会这么傻？

”可是，相似的事情却在你的人生中发生过，而且可以肯定的是还不止一次。

比如，你在某件事上犯了一个错误，自己也知道应该负责任，却不由自主地花很多的时间来找借口，试图掩盖真相，为自己开脱，结果，不但耽搁了解决问题的时间，还让别人对自己的印象大打折扣。又或者，被一个无理取闹的人纠缠了半天，好不容易清静下来，却又花更多的时间去难过、气愤、寻找办法报复那个人。

人为什么总是如此糊涂？

把小错误泛滥成灾，把小矛盾大而化之。

明明轻如鸿毛的事物却非要尊做泰山？

人生苦短，活就要活得明白。

人之所以总是犯糊涂，就是因为目光短浅、心胸狭窄、贪欲炽盛、过于执著、太过于看重自我、过于计较名利等等。

佛言：人生三毒——贪、嗔、痴。

人被这三种情绪欲望所束缚，始终看不到心灵的本原、生命的真谛。

<<人一定要活得明白>>

内容概要

没活明白的人，往往一生错事连篇糊里糊涂，待蓦然回首却发现木已成舟，幡然悔悟已无济于事。

活得明白的人，往往通晓世事却大智若愚，积极进取却又藏巧于拙，故大业有成却能独善其身淡泊明志更能荣辱不惊。

<<人一定要活得明白>>

作者简介

杨广文，副教授，中国美术家协会黑龙江分会会员，长期从事高校美术教学工作，喜爱笔耕，勤于画作，其文风幽默风趣，不乏对人生对生活的深入思考，其文字作品常见诸于杂志报刊，深受读者喜爱，其绘画作品多次荣获全国各大美术大赛奖项。

现为北京吉利大学现代艺术学

院艺术设计教研室主任，艺术设计专业学科带头人，2009年被评为北京市高校优秀骨干教师。

<<人一定要活得明白>>

书籍目录

第一章 有一种心态叫放下——要拿得起，更要放得下 放下痛苦才能体会到幸福 执著是精神，不是智慧 不为虚名累，潇洒活一回 抛开自卑，自信才能来 不要死守陈规陋俗 因为爱你才舍弃你

第二章 心宽路就宽——心容的人就是劳累命 总有一扇窗为你打开 大海上没有不带伤的船 宽广胸襟，无忧也无恼 有缺陷就要勇敢的面对 挫折永远不是绊脚石 月有圆缺，人有得失 以积极的心态对生活

第三章 做人不要太计较——包容有多少幸福就有多少 做人要学会达观洒脱 没有什么是不可原谅的 感谢伤害过自己的人 不必凡事都争个明白 看淡生活中不公平的人和事 远离小人，别得罪小人 学会欣赏别人

第四章 别和自己过不去——聪明人不会和自己对着干 一定要学会肯定自己 选择后退就是最好的进攻 别人的目光不是我们的目标 改变环境不如改变自己 遵循自己的生活方式 因执太过是负累

第五章 难得糊涂——小心聪明反被聪明罪 大智若愚，大巧若拙 在示弱中等待机遇 别把自己当成最聪明的人在忍耐中等待春天 不要让优越感膨胀起来 不逞一时口舌之快

第六章 贪是过，贪是祸——搬开欲望的巨石 贪一分就要承受一分痛苦 金钱越多欲望越多 学会取舍，把握分寸 急功近利不可为 做人不能太浮躁 平淡是人生的一境界 不要成为嫉妒的俘虏

第七章 活在当下——不过多为过去和未来操心 撕掉过去的标签 抛开杞人忧天的臆想 活在当下，把握今天 成功始于心动，成于行动 别为错过而伤感

第八章 怎么活才不累——巧妙化解不可承受之重 生命之舟需要轻载 解读“活得很累” 及早消除厌职心态 把工作与休息分清楚 让生活中充满幽默 不断分解传递压力

第九章 梳理心境——还心灵一个能够休息的空间 空杯心态让人从头再来 别让忧虑情绪害了自己 享受简单的幸福 心灵需要不断地净化 找到心灵平衡点 每天给自己一个微笑的理由

第十章 学会爱自己——记住，每个人的生命都不能再过第二次 抱怨生活不如改变生活 做一个“乐活”族 忠诚地对待自己 学会为自己而活 幸福就在我们身边 自助者，天必助之 热爱生命，善待身本

<<人一定要活得明白>>

章节摘录

第一章 有一种心态叫放下——要拿得起，更要放得下。放下痛苦才能体会到幸福。在人生的大风浪中，我们常常要学船长的样子，在狂风暴雨之下把笨重的货物扔掉，以减轻船的重量。

——巴尔扎克人生不可能没有痛苦，但是最痛苦的莫过于那些抱着过去的痛苦不放的人。

自怜的习性使人一遍遍地回顾曾经的痛苦经历，一次次地重新拾起痛苦的感觉。

其实，痛苦只是一种知觉，它会在人们不断的复制中增强对人的腐蚀性，当它达到一定的量度，便会开始不断地扼杀幸福的因子。

人的内心如果被过去的过错和痛苦填满，便会失去接受幸福的空间。

放下痛苦，人才能转而寻找到自己的幸福。

要知道，时光不会倒流，过去既成事实，任何人无法改变，因为人生不可以重新来过。

泰戈尔说过：如果你在错过太阳的时候流泪了，那么你又要错过星辰了。

的确，当你用过去的痛苦损害了目前存在的意义，你就是在伤害你自己，企图用过去的痛苦埋没现在的幸福。

因此，我们要学会放下痛苦，不要浪费时间去抚摸过往的伤痕，那样你永远看不到幸福！

一位苦恼的年轻人背着一个大包裹去寻找幸福，经历了层层荆棘和道道坎坷，来到一条波浪汹涌的大河前。

河上没有桥，却有一位清瘦的白首老人答应他驾着独木舟载他过河。

老人问年轻人去哪里，他回答说要去寻找幸福。

“是这样！”

那你把这个破包裹丢到河里，然后再去寻找。

”老人对年轻人说。

“这可不行，包裹里面藏着我一路上跋涉中的孤独、黑夜里的寂寞、跌倒时的痛苦、受伤后的泪水，靠着它们的陪伴我才走到了今天。

”年轻人紧紧地抱着自己的包裹。

老人不再说话，只是在过河之后要求年轻人把自己也放进包裹里。

“什么？”

”年轻人以为自己听错了。

“既然你什么都放不下，那我也帮助你过了这条大河，你应该把我也带上。

”老人解释道。

年轻人恍然大悟，把装满痛苦回忆的包裹丢下。

顿时，他感到步履无比轻松。

更让人奇怪的是，他的心底涌出了一种幸福的感觉。

原来，幸福，就在自己的掌握之中，只要能够抛开痛苦。

生活中，人们可以轻松地把荣耀和成绩放在身后，但要曾经经历过的痛苦完全放下却不那么容易。

“好了伤疤忘了疼”是对那些健忘的人的一种警示，但是，如果我们要走进幸福的田园，就要学会“忘掉疼痛”。

著名作家纪伯伦有一句话：“忘记是自由的一种形式。

”忘记曾经的伤害，忘记已发生的过错，忘记已品尝过的痛苦，只有这么做，才能使我们的的心灵达到一种自由的境界，心中才能容下幸福。

无论什么样的伤痕，都会随着时间的流转结疤好转，无论什么样的创痛，都会随着岁月的流逝而渐渐消失，只要我们能够勇敢地放下。

如果我们总是抱着过去的悲伤不放，那么在不远的将来，我们又会回忆着今天的痛苦。

在这样的恶性循环中，我们拥有的就只有痛苦，永远也体会不到幸福的感觉。

回忆过去的伤痕，是为了吸取教训，而不是为了让自己陷入痛苦。

痛苦，是脆弱生命的不可承受之重。

我们在经历无数无可挽回、无法抗拒的灾难中，可能会万念俱灰，心如死灰，一旦灾难和痛苦已过，

<<人一定要活得明白>>

就应该想办法告诉自己：我要忘却，忘却了痛苦就意味着得到幸福。

美国小说家达克顿曾说过：人一旦双目失明，就无法生存。

可当他60多岁真正失明时，发现自己原来仍然能够活下去，而且也可以承受这种痛苦。

因为他没有把失明当做痛苦。

美国另一作家达尔·卡内奇在一篇文章中这样写道：“小时候有一天，我到一间没人住的破屋里玩。玩累后把脚放在窗台上歇着时，一点声响惊得我一跃而起，没想到左手食指上的戒指此时钩住了一只铁钉，竟把手指拉断了。

我当时吓呆了，认为今生全完了。

但是后来手伤痊愈了，也就再没有为这事烦恼。

现在我几乎从不想到左手只剩四个手指。

”他们本该是痛苦的，可是他们不喜欢玩味痛苦，因为他们知道：苦难并不是可以升值的古董，甚至可能会使短暂的人生贬值。

唯有放下，过去的苦难才能对现在对未来有一点意义。

我们已经为过去付出了代价，如果没有别的办法，那就请潇洒地挥一挥手，不再为身后摔碎的瓦罐而悔恨。

“千结万结解不开，风风雨雨满园来”，心事所以重重结，皆因我是系铃人。

打开心事的门窗，送走痛苦这位常客，让那始终依附在我们身边的幸福走进心灵，它，才是始终爱着我们的。

执著是精神，不是智慧天生我才必有用，千金散尽还复来！

——李白执著，永不放弃是一种精神，但不是一种智慧。

人在该执著的时候，不能丧失勇气和信心，但是在该放弃的时候，就应该表现得洒脱一些。

我们不能没有理想，不能没有追求，但是这种理想和追求一定是可实现的，否则，所谓的执著没有一点意义。

有一位著名作家遇到一位青年，青年非常崇拜作家，也很喜欢文学，他把自己的文章交给这名作家，请求作家看看自己是否有写作的天赋。

作家很喜欢青年的谦虚和上进，他认真地读了青年的作品，但是他发现，这个青年可以说没有一点功底，也不适合写作。

作家很想直接就告诉他。

但是又怕伤了他，于是，作家违心地说了一些鼓励的话。

这个青年见作家没有否定自己，于是就更加发奋努力，可是总也没有长进。

很多人都劝他此路不通，转变一下，可是他认为，执著是成功的不二法门，虽然现在自己一无是处，但是只要坚持下去，终有一天，会走入成功的殿堂的。

结果，这个青年一生穷困潦倒，一无所成，几欲自杀。

执著固然是事业与爱情成功的要素，但只是其中的一个条件，而其他条件，比如机缘、天赋、爱好、悟性、默契等各项因素，甚至物质、体质等外在条件都是缺一不可的。

所谓“有条件就上，没有条件创造条件也要上”作为一种精神可以提倡，但在实际生活中还要量力而为才是。

假如研究某学问或从事某一事业确实条件很差，经过相当的努力也仍不见效，那就不妨学会放弃，另辟蹊径。

因为任何人都有自己的天赋所在，从事自己最擅长的事情，才能事半功倍，而揪住自己并不擅长的事情不放，只能事倍功半，甚至无功而返。

人生如此短暂，为什么我们还要把时间浪费在那些无用功上呢！

因此，我们说：如果执著是一种精神，那么放弃则是一种智慧。

在合适的时候，我们应该选择放弃。

人生有限，不允许我们四面出击分散时间和精力。

在大好的时光中忙碌追求一种永远不能得到的东西，结果只能是一无所成。

一位企业家说：经验证明，第一次不行的事，以后成功的几率也很小，纠缠下去除了惹人厌烦，其实

<<人一定要活得明白>>

没有多大意思，与其把80%精力耗在20%的希望上，不如以20%的精力去寻找新的目标，说不定还有80%希望。

我们选择一个怎样的人生取决于我们自己。

可是面对同一个命题，我们到底是选择执著还是放弃呢？

有这样一则寓言故事：一只蚂蚁想往玻璃墙上爬，可一次次都掉了下来，但它依然执著地往上爬。

一个人看到后感慨地说：“多伟大的蚂蚁，失败了毫不妥协，继续向目标前进。

”另一个人看到了却发出感叹：“多么可怜的蚂蚁，太盲目了，假如它改变一下方式，也许很快就能到达目的地。

”曾经有一个小和尚把这个故事讲给老和尚听，并问老和尚到底谁对谁错，为什么面对同一境遇，却出现了不同的结果，老和尚说：“都对。

”不慎“跌倒”并不表示永远的失败，唯有跌倒后，失去了奋斗的勇气才是永远的失败。

因此，人生需要执著，但是“条条大路通罗马”，我们为什么偏要在“千军万马争相而过的独木桥”上“执著”呢？

我们应该执著的是目的地，而不是某个过程。

人要活得明白，就要学会拿得起，放得下，该执著的时候不能松懈，该放下时候不能执迷。

举一个简单的例子，如果我们手中握着一把细沙，那我们不必执著于让它只属于“我”的手掌心，那样，沙子会因为握得很紧而更快地弃“我”而去。

有一篇很有意思的文章，名字叫《伏自然从不执著》，文中说：“天空里的水汽积聚够了，云便形成了；风吹过来了，云便飘动，变化各种不同的样子；风大了，云便消散失踪。

一切的变化都顺应自然，毫不坚持某一种状态，大自然如此的丰富多彩与生生不绝，是因为它从不执著。

”大自然是人的老师，它告诉我们：面对人生，我们需要随意，妄想将整个世界都抓在手里，结果会失去更多。

所谓：宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。

当然，学会放弃、善于放弃，其实也并不是执著的对立面。

执著的前提是你知道了你要选择什么，这种选择有多少胜算的把握。

否则，一味地执著，只会让我们徒增烦恼、遗憾，让我们在享受短暂喜悦之后，心灵变得空虚。

<<人一定要活得明白>>

编辑推荐

《人一定要活得明白》讲述了：人生就在睁眼闭眼之间，何不活得明白一点，洒脱一点。回归心灵的本原才能活得更明白。
活得明白的人，轻松坦然，充实快乐，活得糊涂的人，痛苦迷茫，空虚寂寞。

<<人一定要活得明白>>

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>