

<<知余常乐>>

图书基本信息

书名：<<知余常乐>>

13位ISBN编号：9787313060495

10位ISBN编号：7313060491

出版时间：2009-11

出版时间：上海交通大学出版社

作者：余惕君 著，任全翔 绘

页数：154

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>

## &lt;&lt;知余常乐&gt;&gt;

## 前言

生活在今天的时代，平心而论，人们应当感到非常的幸运和幸福！  
经过60年的发展，我们国家正处在历史上最好的盛世年华。  
但在实际生活中，有些人却“没有感觉”，或只感到心情郁闷、焦躁不安，或五味杂陈。  
总之，只是存活而没有乐活。

什么原因呢？

一方面固然与当今社会的变化过快有关，另一方面，也是更主要的，是与个人在社会这个大环境、大系统中的“定位不准”造成的“适应不良”有关。

简单说来就是一字之差，把“攀比”混淆成“对比”。

“对比”是理性的、冷静的、客观的正向思维，心里充满阳光，看到的世界也是一片阳光，心情是“春风桃李花开日”，前景也一片阳光；“攀比”是盲目的、主观的、不切实际的负面思维，心里充满灰暗的不良情绪，看到的世界也处处灰暗，心情是“秋雨梧桐叶落时”，前景也是一片灰暗。

同样的生活、同样的事物，用不同的观念、不同的心态去对待，结果有天壤之别。

因此，有人存活，有人乐活；有人生活，有人快活。

比如财富，唐玄宗时期有个名臣叫张说，其在千古奇文《钱本草》中指出“钱”的药性：“味甘，性热，有毒。

”短短六字，掷地有声，刻画出了钱的味甘与有毒的尖锐对立，入木三分。

西方威尼斯商人，其店门总是半开半掩，周末更是休闲度假。

他们认为财富少了，固然烦恼，但财富多了更是烦恼，所以不求财源滚滚、日进斗金，而只求人生圆满。

这与不择手段，刻意追求金钱、名利的“暴发户”的心态截然不同。

又比如欲望，欲望是希望的火种，是梦想的动力。

## <<知余常乐>>

### 内容概要

本书分为“禅来禅去”、“快乐人生”、“圆融人事”、“提升自我”、“词语别解”“‘说’字悟道”6个篇章，用一段段生动活泼、灵活幽默的文字，将传统文化与现实生活融会贯通，给人以深刻的启迪。

## <<知余常乐>>

### 作者简介

余惕君，人称“快乐先生”，自诩“四不象”：做过工，不长；当过官，不大；搞研究，不深；学经商，不久。

曾任上海市政府计委研究所主任，兼任国内数所大学MBA客座教授。

现为上海铭源集团董事、常务副总裁，香港铭源医疗执行董事。

担当卫生部“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、华乐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等公职。

长年从事微观经济研究和企业经营实践，已出版管理论著二十余部。

藉宦海履历、学海阅历、商海经历。

近年，又出版人生感悟随笔《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》、《寻觅一本“正”经》、《快乐书》、《凡尘悟道》等。

在香港出版的快乐系列丛书《字里人生》、《管理心语》、《快乐心经》、《圆满心法》、《妙言要道》等，获台湾佛光山星云大师推荐。

<<知余常乐>>

书籍目录

一、禅来禅去二、快乐人生三、圆融人事四、提升自我五、词语别解六、“说”字悟道快乐先生广传快乐“正”经（代后记）

## <<知余常乐>>

### 章节摘录

一、禅来禅去 一本“正”经 人要快乐，就要做得“正”。  
努力寻觅人生的一本“正”经，家家就不会有难念的经。  
其实，人的一生如同写文章，幼时是儿歌，青年是诗歌，恋爱时是散文，中年是小说，老年是回忆录。  
。但不管哪种体裁，最要紧的是立意要正，不能吞臭不分、好坏不辨、黑白混淆、是非颠倒。  
不然，人生难免会失败。  
那个“败”字，一个反文，一个“贝”，不就是把反文当宝贝吗？  
！  
人生成功靠的是好好做人。  
心系“正”字，人立大字，人生就会“正大光明”。  
肚子饱，心情好 人的一生所求，其实很简单，就是六个字：肚子饱，心情好。  
古人云，衣食足而知荣辱。  
肚子饱是人的第一级需求，心情好是人的第二级需求。  
第一级需求图生存，更多的在物质；第二级需求图快乐，更多的在精神。  
世上的一切，说到底就是物质与精神。  
肚子吃不饱，常为饥饿恼，哪能心情好？  
但肚子吃饱，能否快乐，全靠心情好，如果心情好，放眼皆美景，吃什么都有味，干什么都有劲。

<<知余常乐>>

媒体关注与评论

希望这本《知“余”常乐》的小书，能在这红尘滚滚、喧嚣纷扰的世界中，如作者所愿，像一杯清茶，带给读者们“天天有余、天天快乐”的心情。

——洪昭光 卫生部首席健康专家 字里行间透射出来的是人生的感悟和参透，这种用心的感悟，不是一般人可以轻易达到的境界。

——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“正”经，居然教日日大手上落的投资者目眩神迷。

——梁颖勤 《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，同时更带给我一种奇妙的感受：内心会因他讲的每一句话而激起阵阵久违的共鸣。

——璧昭 北京媒体策划人

<<知余常乐>>

编辑推荐

中国健康促进与教育协会推荐。  
时有余暇，袋有余钱。  
事有余地，常有余兴。



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>