第一图书网, tushu007.com

<<你能放下多少幸福就有多少>>

图书基本信息

书名：<<你能放下多少幸福就有多少>>

13位ISBN编号：9787509005491

10位ISBN编号：7509005493

出版时间：2009-10

出版时间：当代世界出版社

作者：如云

页数：258

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

前言

当我看到这个书名的时候感悟很多。
你能放下多少，幸福就有多少。
这不就正是人生寻找幸福的真正诀窍吗？
几年前我曾经遇到过这样的一件小事：我看到有一个小朋友蹲在路边哭得很伤心，于是就好心地上前询问他到底怎么了。
小朋友哭着回答：“我的硬币掉进水沟里面啦！
”我看小朋友哭得这么伤心，就连忙从口袋里掏出一枚硬币给他。
但是没想到小朋友比刚刚哭得更伤心了。
我很奇怪地问：“小朋友，我已经给了你一枚硬币了，为什么你还哭呢？
”小朋友擦去脸上的泪水哽咽地说：“如果刚才没有掉了那个硬币，那现在我就有两枚硬币了。
”这么小的孩子就无法放下心中的枷锁，那么我们这些被物质世界熏陶透了的大人们呢？
人生就像是坐火车一样，每一站都有不同的风景，过了站就不要再遗憾。
这是多么豁达的心境，但是又有多少人能真正的做到呢？
在湍急的河岸边，有两个和尚正要渡河，正巧岸边有位姑娘也要过河。
由于河水高涨，不易渡河，其中一名年长的和尚说：“姑娘，这河水既深又急，请让老朽背你过河吧。
”姑娘一听，点头道谢后，就让和尚背她过河了。
过了河，年长的和尚放下了姑娘，姑娘感谢后离去。
两名和尚走了一段路程之后，另一位较为年轻的和尚对着年长的和尚说：“师兄，出家人怎么可以亲近女色呢？
刚刚您怎么可以背那位姑娘呢？
”年长的和尚听了，从容地说：“我早已放下了，怎么你还未放下呢？
”放下就是一种幸福，幸福就那么简单。
学会放下自己心中零乱的思绪，放下那些一直在心里发酵的情感，放下自己无形中一直在累积的压力，放下自己那份盲目的追逐，也放下背在背上的甲壳和阴影……我想，人是该学着凡事都以一个最平常的心态去看待，把曾经规劝别人的话，也用到自己身上来。
我想，人该试着一点点去放下某些人，某些事。
有些东西，无法忘却，但至少可以淡化。
有些心情太沉重、想念太泛滥，那就试着沉淀。
试着轻轻放下那些该放下的，什么压力、什么烦恼都统统靠边站吧！
放下自己的舍不得之心，来成就一份幸福……

内容概要

放下就是一种幸福，幸福就那么简单。
学会放下自己心中零乱的思绪，放下那些一直在心里发酵的情感，放下自己无形中一直在累积的压力，放下自己那份盲目的追逐，也放下背在背上的甲壳和阴影……我想，人是该学着凡事都以一个最平常的心态去看待，把曾经规劝别人的话，也用到自己身上来。
我想，人该试着一点点去放下某些人，某些事。
有些东西，无法忘却，但至少可以淡化。
有些心情太沉重、想念太泛滥，那就试着沉淀。
　试着轻轻放下那些该放下的，什么压力、什么烦恼都统统靠边站吧！
放下自己的舍不得之心，来成就一份幸福……

作者简介

薛如云，曾任杂志社编辑，现做心理咨询工作，擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼迷思的智慧。

或许人生未必事事顺心，随心所欲，唯有做个心灵富足的人，方能知福惜福，放下心中的桎梏，进而天天喜乐。

书籍目录

第1篇 揭开心灵的枷锁 天使与魔鬼的挑战 别让恨意吞噬自己 卸除骄傲的外衣 思想转个弯 转换错误的智慧 出气能消气？
心灵的冰山 妒嫉是万丈深渊 极度包装下的伪装 远离世俗的期待 成功可以很容易第2篇 消除爱情的魔咒 放开经验的伤痕 知足的幸福 爱情七十二变 坚强，它不是你的名字 幸福的缺口 真爱有条件吗？
真爱盟约 等待的理由 爱的能量 爱与美食的绝妙关系 宠爱其实是“害” 爱情恐惧症第3篇 拿起智慧的钥匙 顺势而为，逆流而上 转换心中的牛角 住在幽灵国里的人 你的心灵很清澈吗？
透视分别心 寻找人生的定位 助人的哲学 拥有不代表快乐 心灵纾压SPA 心灵的归宿 小聪明与大智慧第4篇 最大的幸福就是放下 真正的自信 你是哪种人？
人生的戏码 生命的羽翼 感谢曾让你伤心的人 远离寄居蟹的生活模式 平衡挫折感 希望的勇气 幸福动能 欢笑背后的酸苦 生命如梦初醒附录 一、打开幸福人生的45把钥匙 二、成功格言

章节摘录

第1篇 揭开心灵的枷锁天使与魔鬼的挑战“ 对你而言，你是否曾想过，生气发怒时的那个人是你，还是仁慈和善的那个人是你呢？
”常言：“ 善变的人生 ”，其实人类不正也如此吗？
一个人的“ 喜怒哀乐 ”，无时无刻不正是随着心情与外在环境而转变吗？
在基督教里，认为代表仁慈善良的一方为“ 天使 ”，代表恐怖邪恶的一方为“ 魔鬼 ”。
因此，从古至今，相同的剧情与戏剧就不断地上演着，也很自然地被灌输着须远离魔鬼邪恶的一方，因为终有一天代表“ 正义善良 ”的一方，必定战胜邪恶的魔鬼。
在现实的生活中，我们也常在心中树立着“ 竞争假想敌 ”，比如，有些女人说：“ 林志玲是我心中的假想敌，因为她拥有令众多男人垂涎欲滴的天使般的脸孔，魔鬼般的身材，倘若我的外表条件，能够打败她，那我就可以成为'女人中的女人了'！
”相对的，有些男人却视郭台铭为假想敌，因为他拥有万贯财富，名望地位，并且是女人逢迎巴结的对象，满足了男人心中的想望欲求。
假如你心中也有自己的假想敌，看来是值得开心之事，只要你能将心中看似灰暗的想法，转变成为正面的积极态度，并且没有做出任何伤害性的行为，却也不失可以激励我们不断积极向上挑战的动力。
不知你是否曾想过？
天使与魔鬼本是同一人，无时无刻正在“ 自己拉拔交战 ”着，因此，别对自己或他人太早“ 妄下断语 ”，千万别因个人的“ 喜恶观点 ”，而对他人有肯定式的评语，如：此人“ 仁慈善良 ”；那人则是“ 做恶多端 ”，此种决断式的评语，会误导自己的判断与思考。
所以，人们常被看似“ 慈悲善良 ”之人所欺骗，正因自己“ 不疑有他 ”的相信，却不知天使的对面，正站着魔鬼咧嘴冷冷地嘲笑你……听长辈说过一则动人的故事——很早以前，一个偏远山区的村落里，住着一位小有名气的雕刻师傅。
因为这位师傅的雕刻技巧不错，所以附近一个村庄的寺庙，就邀请他去雕刻一尊“ 菩萨的像 ”。
可是，要到达那个村庄，必须越过一个山头与一片森林；偏偏这座山传说“ 闹鬼 ”，有些想越过山的人，若夜晚仍滞留在山区，就会被一个极为恐怖的女鬼杀死。
因此，许多亲人、朋友就力劝雕刻师傅，等隔日天亮时再启程，免得遇到不测。
不过，师傅深怕太晚动身会误了和别人约定的时辰，即感谢大家的好意而只身赴约。
走啊走，天色逐渐暗淡，月亮、星星也都出来了，这位师傅突然隐约发现——咦！
前面怎么有一名女子坐在路旁，草鞋也磨破了，似乎十分疲倦、狼狈。
师傅于是探询这名女子，是否需要帮忙？
当师傅得知该女子也是要翻越山头到邻村去，就自告奋勇地背她一程。
月夜中，师傅背着她，走得汗流浃背后，停下来休息。
此时，女子问师傅：“ 难道你不怕传说中的女鬼吗？
为什么不自己快点赶路，还要为了我而耽搁时辰？
”“ 我是想赶路呀！
”师傅回答，“ 可是如果我把你一个人留在山区，万一你遇到危险怎么办？
我背你走，虽然累，但至少有个照应，可以互相帮忙啊！
”在明亮的月色中，这位师傅看到身旁有块大木头，就拿出随身携带的凿刀工具，看着这名女子，一刀一斧地雕刻出“ 一尊人像 ”来。
“ 师傅啊，你在雕刻什么啊？
”“ 我在雕刻菩萨的像啊！
”师傅神情愉悦地说，“ 我觉得你的容貌很慈祥，很像菩萨，所以就按照你的容貌来雕刻一尊菩萨！
”坐在一旁的女子听到这些话，立即哭得泪如雨下，因为她就是传说中的“ 恐怖女鬼 ”。
多年前，她只身带着女儿翻越山头时，遇上一群强盗，但她无力抵抗，除了被奸污外，女儿也被杀害。
悲痛的她，纵身跳下山谷，化为“ 厉鬼 ”，专在夜间取过路人性命。

可是，这名“ 满心仇恨 ”的女子，万万也没想到，竟会有人说她“ 容貌很慈祥、很像菩萨 ”！
刹那间，这名女子突然化为一道光芒，消失在月夜山谷里。
这个故事启示了我们，“ 魔鬼与天使 ”其实并存于同一人的身上，原本凶恶恐怖的“ 女厉鬼 ”，只因曾遭人无情的奸害，激起她心中无尽的仇恨之心，开始报复在无辜的人身上，可是纵然她报复更多的人，仍然无法平息心中一把熊熊烈火。
直到她遇见雕刻师后，被其真诚慈爱的心所感化，放开心中的仇恨，恢复原本良善平静的心，终于得以归去！
也有人形容女人：“ 拥有天使般的脸庞，却暗藏着魔鬼般的心肠 ”，形容男人则为“ 衣冠禽兽 ”，由此可知，表面的伪善男女，蒙蔽了他的真心动机。
相对的，也并非人类皆是如此，因为“ 天使与魔鬼 ”、“ 善与恶 ”，原本即存于每个人的“ 一念之间 ”，而思想与念头，乃是“ 瞬息万变 ”的。
因此，我想没有任何一个人，敢确认自己是天使还是魔鬼？
好友在婚前夸赞他的女朋友，有如一位温柔可人的小天使，却在婚后抱怨：“ 每当她生气时，我不禁想问，为何如此美丽的女子，竟然会说出如此恶毒不堪的话？
”想必“ 天使与魔鬼 ”两人，正存在同一人身上，也可在人生道路上，相互“ 砥砺竞争 ”；却也是“ 惺惺相惜 ”的知己好友。
因魔鬼常扮演着“ 磨练考验 ”人类的角色，虽然他的角色，令人“ 心生畏惧 ”、“ 讨厌排斥 ”，但能够通过他的严格试炼者，在思想智慧的境界上，必定能更上层楼；而另一位象征着“ 真善美的天使 ”，是每个人“ 趋之若鹜 ”想要交往的“ 完美典范 ”，两种角色同存于人类，它们之间“ 永无止尽 ”的交恶挑战，本该握手言和，和平共处的，不是吗？
你是否经常省思自己的内心，是时常身处如天堂一般的“ 天使 ”，还是身陷如地狱般的“ 魔鬼 ”呢？
你能视“ 魔鬼 ”为磨练心智的好友，还是已成为他的“ 阶下囚 ”呢？
别让恨意吞噬自己原谅是良方，智慧是良药。
仇恨如同一口枯井，时刻坐拥孤寂阴暗的方寸间，阳光总是离我们太遥远，愤怒如汹涌潮水不断拍打胸口……从前有两户人家是邻居，交情深厚，两家的女主人同时怀孕了，于是两家商定孩子出生后让他们结为兄弟姐妹。
后来，两家都生了个男孩，他们从小兄弟相称，在一起长大，比亲兄弟还亲。
这一天兄弟俩结伴而行，来到了一个山岗上，两人走累了，坐在一块大石头上歇息。
没想到哥哥一坐下就动了杀机，一定要杀弟弟。
弟弟惊讶地问：“ 你是我的好哥哥呀!你为什么要杀我呢？
”哥哥说：“ 我也不知道，可是我就是想杀你。
”弟弟说：“ 那这样吧!我现在饿了，想吃包子，你先帮我买来，我吃饱了你再杀我吧! ”哥哥毕竟还是哥哥，马上答应去帮弟弟买包子。
哥哥走后，弟弟坐在石头上等着，这时一位白胡子老人出现在他面前，对他说：“ 你知道你的哥哥为什么要杀你吗？
”弟弟说：“ 不知道。
”老人说：“ 你翻开这块大石头看看。
”弟弟很费力地把石头推开，只见石头下压着一个麻布包，由于年久，已经有些腐烂了。
老人说：“ 十八年前，你曾因为寻仇，在这里杀死了你的哥哥。
凶器就藏在这里了。
”弟弟问：“ 你怎么知道？
”老人说：“ 我是这里的土地公。
不愿再看到你们兄弟相残，才来告诉你。
”弟弟赶紧打开麻布包，只见一把锈迹斑斑的刀，上面的血迹仍然依稀可见。
弟弟抬头再找那位老人，老人已经不知在什么时候隐去了。
弟弟拿着麻布包，心情沉重，等到哥哥回来，弟弟说：“ 我不吃包子了。
”哥哥问：“ 我走了很远的路才买到的，你怎么又不吃了呢？

”弟弟说：“ 因为我明白了你为什么要杀我，是因为十八年前我在这儿把你杀了。
可是那时你没吃包子，我如果吃了包子你再杀我，那我就还欠你包子，所以你就直接杀了我吧! ”说着，把刀递给哥哥看，告诉了他刚才发生的事。
哥哥听完也是心情沉重，想了想，他说：“ 我不杀你了。
”哥哥说。
弟弟问：“ 为什么？
”十八年前你杀我，十八年后我杀你，再过十八年你又要杀我，冤冤相报，何时能了？
不如咱俩从此各自去谋生，如果咱们赚到了钱，五年后再回到这里，盖一座寺院。
”于是兄弟各奔东西。
兄弟俩都是勤劳的人，五年后都赚取了一笔钱，依约回到那里，共同盖了一座寺院，起名“ 恩怨寺 ”，以一桩善举了结了一场恩怨。

第一图书网, tushu007.com

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