

<<放下就是快乐>>

图书基本信息

书名：<<放下就是快乐>>

13位ISBN编号：9787510701658

10位ISBN编号：7510701651

出版时间：2010-6

出版时间：中国长安出版社

作者：李峰

页数：242

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>

## <<放下就是快乐>>

### 内容概要

禅家认为，我们只有净化心灵，把心中的烦恼、苦闷、贪婪加以清理，生活才更有活力，更有朝气。人人都希望活得轻松，活得快乐，本书就为人们通向人生的终极目标——快乐，指出了一条捷径。书中撷取了大量经典的、智慧的心灵故事，从多个角度阐述了对人生诸事的达观态度和怎样创造积极快乐的人生。

这是一道心灵的盛宴，能给人们注入最新鲜的心灵血液，带给人们源源不断的心灵力量，从而帮助人们创造快乐美好的新生活。

#### 作者简介

李峰，生于白山黑水之间的美女，毕业于东北师范大学心理学专业，爱好写作，文字洗练，语言精准，思想深刻。

曾有多部作品出版，多是阅世之作，其文字值得期待。

## <<放下就是快乐>>

### 书籍目录

第一章 = 放下名利，轻松前行?生活中我们可能常常发出这样的感慨“我怎么就升不上去”“我怎么就

没钱”?我们渴望名利带给我们生活的满足感，但却常常忘了遏制对名利的过度追求，以至于被名利胁迫，过得越来越累，甚至越来越担惊受怕。

人生有些道理很简单，你越极度地在意他，他越给你造成极度的伤害，名利就是如此。

名是缠人的缰，利是捆人的锁，太多的人受名利之剑所伤。

其实活着就是图一快乐，放下对名利的过分追逐，淡泊地对待得失宠辱，轻轻松松走在人生的路上，这将是一种怎样的快乐呢?

?001把打扰快乐的东西摔个粉碎?002不会放弃就会背上沉重的负担?003得而不喜，失而不忧?004有些缺憾不一定非要补足?005烦恼常因比较生?006一味地占有会使人变得空虚?007越在乎好坏越紧张?008珍惜金钱之外的财富?009当心金钱对心灵的腐蚀?010欲望越小，人生才能越美好?011富有不只是拥有很多家财?012过分贪婪就会受到伤害?013不要为了金钱抛弃自尊?014卸下物欲，轻松生活?015放下私心，及早悔悟?016不要让利益侵蚀了你的人格?017快乐来自于满足?018把人身安全放在第一位?019多镀层银子，便只看到自己了?第二章 = 放下消极，积极生活??第三章 = 放下自卑，完善人格??第四章 = 放下胆怯，直面困境??第五章 = 放下狭隘，善意待人??第六章 = 放下浮躁，稳健处世??第七章 = 放下迷茫，正确行动?第八章 = 放下禁锢，灵活变通?

## &lt;&lt;放下就是快乐&gt;&gt;

## 章节摘录

把打扰快乐的东西摔个粉碎?老街上有一个铁匠铺,铺里住着一位老铁匠。

由于没人再需要他打制的铁器,现在他改卖铁锅、斧头和拴小狗的链子。

?他的经营方式非常古老和传统,人坐在门内,货物摆在门外,不吆喝,不还价,晚上也不收摊。

你无论什么时候从这儿经过,都会看到他在竹椅上躺着,眼睛微闭着,手里拿着一只半导体小收音机,身旁是一把紫砂壶。

?他每天的收入,正够他喝茶和吃饭的。

他老了,已不再需要多余的东西,因此非常满足。

?一天,一个文物商人从老街上经过,偶然间看到老铁匠身旁的那把紫砂壶——古朴雅致,紫黑如墨,有清代制壶名家戴振公的风格。

他走过去,顺手端起那把壶。

?壶嘴处有一记印章,果然是戴振公的。

商人惊喜不已,因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名。

据说他的作品现在仅存三件,一件在美国纽约州立博物馆里,一件在台湾故宫博物院,还有一件在泰国一位华侨手里。

?商人想以10万元的价格买下那把壶。

当他说出这个数字时,老铁匠先是一惊,后又拒绝了,因为这把壶是他爷爷留下来的,他们祖孙三代打铁时都喝这把壶里的水。

壶虽没卖,但商人走后,老铁匠有生以来第一次失眠了。

这把壶他用了近60年,并且一直以为是把普普通通的壶,现在竟有人要以10万元的价钱买下它,他转不过神来。

?过去他躺在椅子上喝水,都是闭着眼睛把壶放在小桌上,现在他总要坐起来再看一眼,这让他非常不舒服。

特别让他不能容忍的是,当人们知道他有一把价值连城的茶壶后,蜂拥而来,有的问还有没有其他的宝贝,有的甚至开始向他借钱。

更有甚者,晚上推他的门。

他的生活被彻底打乱了,他不知该怎样处置这把壶。

?当那位商人带着20万元现金,第二次登门的时候,老铁匠再也坐不住了。

他招来左右店铺的人和前后邻居,当众把那把壶砸了个粉碎。

?现在,老铁匠还在卖铁锅、斧头和拴小狗的铁链子,今年他已经102岁了。

?快乐指南在人生的道路上,每个人都在累积着压迫自己的东西。

这些东西包括荣誉、地位、财富,当然也包括烦恼、忧闷、挫折。

对于真正享受生活的人来说,任何不需要的东西都是多余的,他们不会去背这个愚蠢的包袱。

<<放下就是快乐>>

编辑推荐

放下就意味着释怀，释怀就意味着无忧无虑；放下就意味着清醒，清醒就意味着不会迷失。放下不是退缩，是抛开顾虑，让前进的脚步更轻松；放下不是逃避，是勇敢面对，让心灵的力量更强大。

我们只有一双手，不能兼顾所有，我们只有一颗心，不能承载全部。因此，我们要学会放下，这是能让我们快乐的唯一出路。

<<放下就是快乐>>

#### 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>