

<<看得开放得下>>

图书基本信息

书名：<<看得开放得下>>

13位ISBN编号：9787510704345

10位ISBN编号：7510704340

出版时间：2011-9

出版时间：明志 中国长安出版社 (2011-09出版)

作者：明志

页数：260

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>

<<看得开放得下>>

前言

小时候，常听一首歌唱道：“世间万苦人最苦。

”当时不以为然，做人怎么会苦呢？

长大后才渐渐明白，做人的确是一件很苦的事。

生老病死暂且不说，单是工作和生活中各种各样的压力和烦恼就让人喘不过气。

生活要改善，事业要成功，家庭要幸福，还要处理复杂的人际关系，在这个过程中不顺心的事往往是一件接着一件。

难道这就是人生的本质吗？

难道人生来就是要受苦的吗？

非也。

君不见，有些人跟我们一样面临着同样的困境，可是看不见他们脸上有半点的怨愁，他们享受着生活赐予的一切。

他们之所以能如此惬意，就是因为他们看得开，所以放得下原本就不属于自己的烦恼。

看不开的人，很容易被世间的烦恼、困惑缠缚得难以自拔；看得开的人，能够看破事物的表相，优游物外，而化解险境和忧烦。

看不开的人，经常陷入拿不起放不下的两难处境；看得开的人却明白，人生本是一场空，人世间没有什么看不开的事，也没有什么放不下的物。

看不开的人。

容易身心俱疲，活得拘谨和痛苦；看得开的人，容易获得自由和洒脱，拥有旷达的人生，更容易创造人生的远景运图。

看得开，是一种风采是一种胸怀；看得开，是一种气派是一种境界；看得开是一种振作，一种超脱和成熟。

它可以帮助你清除心灵上的痛苦，使整个心灵沉浸在悠闲无虑的安静里。

看得开，不是不思进取，不求上进，不是贪图安逸，得过且过，而是顺其自然，适时地把握机会。

看得开是处世艺术，是为人哲学，是生活智慧。

因为看得开，坏事或许会变成好事，失败或许会转为成功，悲怆或许会化作喜悦。

看得开是一种弹性的生活方式，一个看得开的人，不仅放得下，而且挺得住。

这样说来，看得开真是一枚开心果、一粒解烦丹、一道欢喜禅。

本书重点就在于剖析人生困局，教大家如何修炼一双“慧眼”去看开所有的纠结和烦恼。

让大家忙碌时不被时间套牢，闲暇时不被无聊套牢，贫穷时不被金钱套牢，有钱时不被欲望套牢，上班时不被领导套牢……在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找心灵的那份静谧与超脱。

当然，拥有一份快乐和惬意的心情，就要及时调整好自己的心态。

只有做到心态平衡，才能安定自己内心的世界，才能得到真正的解脱，才能实现自己的人生梦想。

<<看得开放得下>>

内容概要

《看得开放得下》使读者在忙碌时不被时间套牢，在闲暇时不被无聊套牢，在贫穷时不被金钱套牢，在富足时不被欲望套牢，在上班时不被工作套牢.....使读者在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找到心灵的那份静谧与超脱，找到放飞心情的密码和钥匙，找到属于自己的那份恬静和愉悦。

<<看得开放得下>>

书籍目录

第一章 看开无常的人生，放下心头的烦恼顺其自然是一种最为美好的生存方式明察世情，方可做到旷达从容不以物喜不以己悲因为执著，所以烦恼往事不要再提逍遥自在，吾唯知足好事多磨，期望不要太高不要老跟自己过不去忘得了才能看得开以豁达之心看待世间的纷扰让自己活在此时此刻把累人的包袱统统丢弃一味的高标准会害人害己放弃你不想做的事太累的时候就歇一歇幸福之道在于“转念一想”第二章 看开利益的诱惑，放下无边的欲望别让欲望成了自己的主宰贫而不贱，富而不骄自己的利益不能以损害他人为代价面对利益，多让一分多得一分知足不辱，知止不殆当取则取，该予则予“利”“害”总是相影随行欲望无边，早看开早解脱惟有知足者可常乐适时放弃手中的财富不拘于物是大智慧少一些欲望，少一些烦恼第三章 看开挫折和磨难，放下心中的悲苦忘掉过去的失败和不愉快接受并利用既定现实我们随时有机会再赢回来顺境不骄矜，逆境不颓唐心态决定人生命运平静下来，就可以避免被困境所伤害用“不抗拒”的态度对待困难立身者当经受艰苦的磨炼把挫折打击当“陪练”只要心态积极，缺陷也可变优势第四章 看开荣辱与功名，收获圆满的人生荣辱毁誉不上心不贪恋名利权势，功成身退最明智见好就收，人生会有新的起点在“名”面前保持平常心不为虚名而得，只为真心而舍虚荣是人生的枷锁放下身份，路会越来越宽忍得一时之辱，免却百日之忧放下身段不是懦弱居功自傲者必惹祸高处不胜寒，切忌恃势而骄上台当然自在，下台也要从容第五章 看得开得失的困扰，达观随缘心自安参透得失，从容做事走出患得患失的阴影无关紧要的事不必太计较失之东隅，必收之桑榆会从得到中失去，就能从失去中获得太计较小事，会得不偿失想要得到就必须有所付出有所得，先要有所失不要在意付出之后有没有等值的回报乐观地看待舍与得第六章 看开吃亏的纠结，品悟糊涂的智慧要学会辩证地看待吃亏必要的自我牺牲是处世的前提“吃亏是福”不是阿Q式的精神安慰把吃亏当福是一种大智慧好汉要吃眼前亏吃亏的时候不妨糊涂一下怕吃亏反而难得利让人得利，才能使他积极加班不亏，反是福主动争取吃亏的机会真正的赢家都懂得舍大头拿小头财从“亏”中生第七章 看开家庭的琐事，享受生活的美好家庭的和谐需要夫妻双方共同努力多一分宽容，多一分幸福猜疑是夫妻关系的大敌多一些沟通，少一些争吵有些谎言不必太较真给对方留一些私人空间面对“N年之痒”要从容婆媳相处要以宽容为怀爱是和谐婚姻的根基“忍”是家庭和睦的秘诀儿女们的事尽量少管邻里问不妨“一笑泯恩仇”第八章 走出社交的窘境，彰显博大的胸襟用宽容的心包容一切感恩批评，学会批评互让一步，成就一番佳话正确对待他人的过忘记掉不快，放下烦恼包容他人，就是善待自己有顾有让是最明智的处世之道忍住怒气才能成大事大事不糊涂，小事不在乎与人相处，退让就是受益宰相肚里好撑船

<<看得开放得下>>

章节摘录

人生于天地间，则立于世，行于世。

立身处世，当从大处着眼，小处着手，不为权势利禄所羁，不为功名毁誉所累。

明察世情，了然生死，方可做到旷达从容。

能持性而往，能临危不惧，能以本色面世，不费尽心机，不为无所谓的人情客套礼节规矩所拘束，能哭，能笑，能苦，能乐，泰然自在，怡然自得，真实自然，保持自己的个性特点，岂不快哉！

陶渊明因被生活所迫，不得已而为仕。

29岁时，他曾当过江州祭酒，但不久便自动辞职回家种田。

随后，州里又请他去做主簿，他不愿意接受。

到了40岁，他为了解决家里的生活困难，又到刘裕手下做了镇军参军。

41岁时，转为彭泽县令，但只做了80多天，便辞职回家。

从此以后，他再也不愿意出来做官了，而愿亲自种田来养家糊口，过着一种十分清淡贫穷的日子。

辞官回家以后，陶渊明仿佛从一个乌烟瘴气的地方突然来到了空气清新、心情畅快、惬意极了。

他立即写了一首辞赋，题目叫《归去来辞》，以表达自己厌恶官场，向往自由生活的心情。

从此以后，他带着家人一直过着耕田而食、纺纱而衣的田园生活。

平时有空闲，他就写诗作文，以寄托自己的思想感情，后来，成了晋朝一位杰出的诗人。

有旷达之性，方可逍遥于世，轻松做人，从容处世，自己主宰自己。

超然物外，有官无官不在意，有钱无钱无所谓，有名无名不上心。

穷福得失，淡然处之，如此便无往不乐了。

旷达乎，逍遥哉！

我们在此打个比方吧。

两条船并排过河，如果一只船是空的，两船碰撞，船上的人也不会发脾气。

如果那空船上有一人，那船要撞过来时，这船就会让开，船上的人并且会大声喊，要那船上的人注意。

如果那船上的人不听，这船上的人就会发出警告。

再三之后，就会恶语相加。

有人和没人的区别就这样大，原因就是想得太实了。

把意气、地位、物资这些身外之物抛开，人不就是一个很有修养的人么！

我们每天都和别人打交道，有君子有小人。

即使朋友中，不小心，也有小人存在。

有的人为名利所驱，往往会做出有失道义的事来。

逍遥旷达不是要求做到无欲，而是淡看各种名利之欲。

淡看之后，则可生旷达。

有了旷达之后，人生自然逍遥了。

庄子说得好：“我愿意活着，在沼泽里摇头摆尾，自由自在。”

” 苏东坡也说：“我之所以能每时每刻都很快乐，关键在不受物欲的主宰，而能游于物外。”

” 人，一旦像东坡先生说的“游于物内”，而不“游于物外”，梦寐以求地沉浸在没有穷尽的“物”的占有欲，及其永无止境的膨胀的状态中，人都成了“物”的奴隶，那还有什么真正的人生乐趣呢？

钱，可以使人不择手段；名，可以使人变得虚伪；欲，可以使人失去理智；权，可以使人胆大妄为...

...君不见，在种种物欲的引诱下，善男信女蜕变为不法之徒，国家公务员沦为阶下之囚。

这“游于物内”，人为物所役，不仅最后会失去人生的乐趣，还会失去人最起码的良心和道德。

实际上，也正是这样一种旷达的人生思想帮助苏东坡在逆境中保持对生活的信念和乐观态度。

人，也只有摆脱了外界的奴役，自己主宰自己，才可能永葆心灵的恬静和快乐。

超于物外，官大官小不系于心，钱多钱少无所谓，有名无名也不在乎，穷富得失淡然处之，这样不就

<<看得开放得下>>

无往而不乐了吗？

人生无常，世事难料，一般人难以做到“不以物喜，不以己悲”，因为人毕竟是有情有欲，不可能受客观外界干扰而无动于衷，也不可能因受到不公正的待遇而麻木不仁。

只是要在客观外界向自己压迫而来时，能够慨然以对，洒脱些，看开点，看远点。

庆历二年(1042年)，范仲淹任邠州(今陕西彬县)太宗。

一天闲暇时，他约了同僚登楼饮酒作诗。

宴会尚未正式开始，哀哭声由远而近。

当他得知死者因无钱置买棺椁时，立即撤席，飞马回府，拿出自己的积蓄帮助安葬死者。

他的这一举动深深感动了在场的人，无不为之叹服。

由于范仲淹为政清廉，为人民办了好事，邠州、庆州(今甘肃庆县)的百姓和宋属的羌族，“皆画像立生祠事之”。

范仲淹不仅为政清廉，而且个人生活十分节俭。

每当他遇到贫困者，总是倾囊相助。

当初，“诸子至易衣而出，仲淹晏如也”。

“其后虽贵，非宾客不重肉。

妻子衣食仅能自充”。

他虽贵为将相，但却勤俭持家，对子孙要求十分严格。

次子范纯仁结婚时，他主张一切从简，可儿媳家想用罗绮帷帐做嫁妆，他听后很不高兴，立即对纯仁说：“罗绮非帷幔之物，吾家素清俭，安能以罗绮为幔，坏我家法。

若将罗幔带入家门，吾将当众焚之于庭。

”最后还是按照范仲淹的意思朴朴素素地办了婚事。

在范仲淹61岁任杭州知州时，子弟请治第洛阳“树园圃”，欲使清贫的老人颐享晚年。

他却说：“人苟有道义之乐，形骸可外，况居室乎！”

”接着又说，“洛阳那么多花园，我到哪里都可以观赏，何必自己有了才觉得欢乐呢？”

”就这样拒绝了晚辈的治第请求。

足见范公处世之超脱。

P6-8

<<看得开放得下>>

编辑推荐

看得开正如一粒解忧丹，清除了心灵的忧伤与暗流；放得下好比一枚开心果，清扫了心灵的烦恼与阴霾；看得开放得下，才能享受到真正的快乐与幸福！

《看得开放得下》(作者明志)重点就在于剖析人生困局，教大家如何修炼一双“慧眼”去看开所有的纠结和烦恼。

让大家忙碌时不被时间套牢，闲暇时不被无聊套牢，贫穷时不被金钱套牢，有钱时不被欲望套牢，上班时不被领导套牢.....在这纷呈繁杂、千姿百态的生活中寻找心灵的那份静谧与超脱。

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>