第一图书网, tushu007.com

# <<别让欲望毁了你>>

## 图书基本信息

书名：<<别让欲望毁了你>>

13位ISBN编号：9787511318886

10位ISBN编号：7511318886

出版时间：2012-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：陈廷

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

# <<别让欲望毁了你>>

## 前言

“一念放下，万般自在。
”欲念像一个沉重的包袱压在我们的心头，使我们放不下；内心的欲望与执著，使我们一直受着束缚。
可是静下心来想一想，我们在生活、工作中又何尝不是自觉不自觉地受着欲念的困扰呢?租房住时，我们渴望有自己的房子；有了自己的房子，又想有辆车子；房子和车子都有了，又想着更大的房子、更好的车子……一个欲念实现了，另一个更大的欲念就会在心中潜滋暗长。
于是，日复一日、年复一年，伴随着心中永无休止的欲念，我们捆绑了自己的自由，成了房奴、车奴、卡奴……为了实现自己的欲念，我们整天奔波，身心俱疲。
我们感觉不到幸福，进而抱怨社会、工作和他人。
很多时候，在面对各种各样的诱惑时，我们打不开自己的心结，放不开自己的双手。
其实，面对纷繁复杂的社会，面对名利，我们唯一要做的，就是将我们的双手张开，放下无谓的执著。
如此，才逍遥自在。
当你去掉欲念，打开心结，以放松、自然的心态去欣赏你曾熟视无睹的一花一草、蓝天白云时，你会发现，原来这些都是美景，都有可爱之处，都值得你留恋。
“得之淡然，失之坦然，争其必然，顺其自然。
”让我们记住这句慧语吧。
其实，面对生活，我们每一个人都需要这样一份淡定：记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的。
顺其自然，我们就能在进退得失中保持从容。
合理的欲望是我们成功的动力，是我们幸福的保障；而膨胀的、不合理的欲望，则是我们幸福的终结，也是痛苦的深渊。
过多的欲望，只会让我们不断给自己施加压力，不断自责，这样长期下去，我们只可能离幸福越来越远。
而且，并不是所有的欲望都能够实现，也并不是所有的欲望都能够成为我们成功的动力与幸福的因素。
当我们无法左右欲望的时候，那么我们只能够眼看着幸福离我们远去。
一个精神委靡不振、没有欲望的人是不会觉得幸福的；一个怨天尤人、被欲望占据了身心的人也绝对不会获得快乐。
我们可以贫寒，我们可以卑微，我们可以没有宝马香车，但是，我们千万不能没有幸福。
在生活当中，适当减少我们的欲望，我们的生活才会变得更加幸福，我们的心灵也才会变得更加富足，我们的生命也将更加多姿多彩。
本书紧扣“别让欲望毁了你”这一主题，通过许多真实的案例以及心灵励志小故事，多层次、多角度地揭示了欲望与幸福的关系，帮助您克服各种不良的欲望，引导欲望的合理表达，帮助您成功开启幸福的大门。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

欲念像一个沉重的包袱压在我们的心头，使我们放不下很多东西，欲望与执著使我们的心灵一直备受束缚，当我们无法左右欲望的时候，我们就只能眼看着幸福离我们越来越远。

我们都会遇到各种各样的欲望陷阱，如果不被欲望吞噬，能够在欲望中不籽反省、不断自醒，这样就可以在欲望的沟壑里找到幸福的真谛，只有让欲望变得单纯，才能够既享受财富又不落入欲望的陷阱，只要淡泊名利、清净无为，我们自然能够挣脱欲望的枷锁，放心心灵的自由。

# <<别让欲望毁了你>>

## 书籍目录

第一章 控制本能的欲望，打开幸福的大门
每个人都有欲望，但是每个人的欲望并不一定能得到满足。
“ 得不到 ”只能带给我们痛苦，少一点欲望，我们才会离幸福更近一点。
佛说：“ 无欲则刚。
”人，要把自己的欲望控制在适当的范围内，把生命的动能化作我们追求幸福这一目标的动力，从而在这一过程中体验幸福的感觉，感悟幸福的真谛！

人人有欲望，人人也都渴望幸福
适当的欲望是成功的动力
不一定永远争第一
没有节制的欲望是痛苦的源泉
欲望无止境，而幸福源于感悟
你没有那么多观众，别总难为自己
为你的欲望设置底线，保护你的幸福
减少你的欲望，多一份幸福感
第二章 熄灭浮躁的火苗。
脚踏实地追寻幸福
浮躁是败事之源，浮躁会让我们心神不宁，让我们朝三暮四，让我们浅尝辄止。
因为浮躁，我们的内心才无法平静；因为浮躁，我们才会患得患失；因为浮躁，我们才会急于求成。
浮躁就好像是恶魔一样缠绕着我们，影响着我们，在浮躁中，我们无法体会到成功带来的幸福感！
少一点浮躁，多一点踏实，我们才能把事情做得更好，我们才会有强烈的成就感，才会获得踏实的幸福感。

欲望引发浮躁，浮躁毁掉幸福
脚踏实地做事情，才会获得真正的成功
坦坦荡荡做人，踏踏实实做事
认真做事，再小的成功也是幸福
不要太浮躁，埋头勤奋感受幸福
做好每件小事，这也是一种幸福
第三章 看淡名利的虚荣，获得心灵的超脱
虚荣表面上看起来是光彩照人，一个虚荣心强的人，其实活得是很累的。
虚荣心的膨胀，会使一个人的邪念燃烧起来，慢慢地让这个人失去理智，这是非常危险的。
所以有人说：“ 虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。
”
远离虚荣的生活，幸福不讲究排场
……
第四章 勒住贪婪的欲望，珍惜当下的一切
第五章 舍弃病态的固执，收获幸福的人生
第六章 远离欲望的争斗，洒脱地面对得失
第七章 摆脱完美的羁绊。
拥有豁达的胸怀
第八章 调整不良的心态。
找到快乐的良药
第九章 走出绝望的阴影，点亮希望之光

第十章 挣脱欲望的枷锁，体会幸福的真谛

## 章节摘录

版权页：迎面过来的导购小姐，职业化的微笑、优雅的手势熟练地介绍这款车的性能、特点和价格，张燕听完之后也是一脸满意的样子。
对于张燕来说，这确实是一款性价比很不错的车，而且也完全符合她的选择标准。
等再对车有了大概了解之后，张燕准备去签合同。
可是，在张燕和朋友走到玻璃桌前面的时候，导购小姐冲他们一笑，看似不经意间说了一句：“其实，这辆车是前两年的老款了，最近公司推出了新款，外观更漂亮，设计更合理，价钱仅仅比这款车贵了几千块钱，您要是感兴趣的话，我可以带你看一看。
”冲着这设计更合理，张燕就有些心动了，价钱区别不大。
当然，新款车的外观确实漂亮了很多，张燕显然动心了，准备放弃买老款，而且决定买新款车了。
而就在这个时候，导购小姐转而向张燕推荐别的系列，她说：“其实，这一系列的车安全性能稍弱一些，你不如考虑一下××系列的车，价格比您选中的这辆车只高出6000元。
”当张燕载着朋友坐上新车的时候，张燕自我解嘲道：“没想到，我就这么一点点地掉进导购小姐设置的圈套里面了，原来只打算花7万元买的车，开回家的却是12万元。
我房屋按揭才刚刚还清，看来现在又要按揭汽车了。
”

## 编辑推荐

《别让欲望毁了你》编辑推荐：每个人都有欲望，但是每个人的欲望并不一定能得到满足。“得不到”只能带给我们痛苦，少一点欲望，我们才会离幸福更近一些。

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