

<<放下即为快乐>>

图书基本信息

书名：<<放下即为快乐>>

13位ISBN编号：9787542640826

10位ISBN编号：7542640828

出版时间：2013-3

出版时间：上海三联书店

作者：关伯伦

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>

<<放下即为快乐>>

前言

与关伯伦先生相交多年，中间也一起为公益做点义务工作，得悉他的新书《放下即为快乐》快将出版，内心非常兴奋。

《放下即为快乐》已经是他在短短半年内完成的第三本书了。

爱阅读、爱观察、爱思考的关伯伦，精力充沛，魄力不凡，人生经验异常丰富，每每能身体力行去实践他的理论。

另外，他兴趣非常广泛，多才多艺，包括烹饪，能炮制得一手好鲍鱼。

关伯伦先生勇于挑战错误的观点，早在十年前，当中西亲子书籍多推崇“以孩子为中心”的理念时，他却一针见血在其著作《EQ亲子情》之第一章的引子说：“切忌把中心放在孩子身上。”

从我的专业生涯接触无数父母与儿女的经验，我深切体会这是高智慧父母应有的态度，对两代非常有益。

事实上，《EQ亲子情》不仅成为一本教儿育女的范本，也是充实内涵、激励人生的好书，至今还是许多父母的宝贵读物。

其后，他的著作如《EQ人生路》、《管理3C化》等同样有独特见解，兼且实用性很强。

《放下即为快乐》是关伯伦综合多年教授大学、研究哲学和写作的心得，加上当企业顾问和教练的亲身体验，以及人生经历，透过深入浅出的演绎方法写成的。

相信曾经听过关先生讲座的朋友不用我多介绍他那糅合中西、古今智慧的表达方法，以及生动有趣、引人入胜的风格。

有人主张：“治病要先治心病，心病不治空治病。

”这可能有些许夸张，但。

“心”的确是关键：。

懂得放下不快的事情，内心的垃圾便能清洗，心灵随之环保、健康，当然有助预防及治疗疾病。

《放下即为快乐》内容丰富充实，活用佛学、哲学、心理学、圣经，配上睿智佳句和名人语录，对于躁动不安的现代人来说，真是一帖良药。

书中，关伯伦强调“快乐不快乐，在人不在天，在己不在物，在心不在境。

”，而“快乐源于你放得下”的观点，值得牢记在心中。

经济发展带给了我们丰富的物质财富，却让我们失去了心灵的安详。

看完这本发人深省的书后，我深深相信读者一定会获益良多，谨此诚意向大家极力推荐。

欧阳卓伦医生（太平绅士荣誉勋章获得者、优才书院校董会主席）

<<放下即为快乐>>

内容概要

《放下即为快乐》是香港关伯伦先生所著，要结快乐的果，“放下”是大前提。

人生一时的不如意，并不代表一生都将永远不快乐。

人生有时显得很沉重，那是因为我们太多负担放不下。

只要懂得放下，心灵能自由，心境能开朗，喜悦就会马上出现。

“放下”的真谛是什么？

需要怎样“放”下呢？

如何“放下”，才能得到“快乐”？

作者关伯伦先生，学识渊博，他活用佛家、哲学、心理学，以至《圣经》的智慧，以精简、有趣的方式，深入探讨了“放下”这课题。

在书中，他引用大量的佛经和哲理故事，说明他对“放下为乐”的看法和观点，当中又汇集了他自身的丰富经验，以及中西学者的宝贵意见，并穿插了不少佳言美句，作辅助论述，令《放下即为快乐》看起来轻松易明，又务实易行。

作者简介

关伯伦，现为专业管理顾问，有“公司医生”的雅号。

关先生不仅是一位企业及人生教练、培训顾问、演说家、心理咨询师、EQ和潜能发展“明”师，也是一位哲学家，他对佛家、道家，儒家及《圣经》等等均有研究，并且注重实用性。

自1981年起，他已分别在香港理工大学的五个学院以客席身份，任教英文、EQ、演讲术、经济学及多项专业管理课程(包括领导学、市场学、企业文化、创意思维和社会责任投资等)，并主持重要研讨会，深受学员赞赏和爱戴。

另外，他又撰写专栏文章及编写大学课本，包括为香港理工大学所著的《Communicative English》、《EQ亲子情》、《EQ人生路》，及《超脑管理智慧》《乐在推销》等。

关先生又曾为内地和香港电视台担任EQ亲子节目之嘉宾主持，而现在也为佛门网撰写极受欢迎的“容我过关”专栏。

<<放下即为快乐>>

书籍目录

王序谭序欧阳序自序第一章 放下是因 快乐是果 正确理解佛学快乐的真义 快乐源于你放得下 放下的真谛 张弛有度 放下的要则 第二章 放低身段 放低身段的真谛 吸纳他人的智慧 有容乃大 谦恭自重 淡化别人的嫉妒 第三章 杜绝三毒：贪、嗔、痴 贪、嗔、痴三毒 贪的真义 有条件的欲望 拥抱自求简朴的生活 避免妒忌他人 珍惜和享受拥有 有健康 何用贪嗔的真义 嗔可以被杀害 嗔的适当处理 痴的真义 第四章 忍让 宽容 忍让宽容的真义 欠忍让 易动怒 无可避免的愤怒 同一把尺 宽恕可疗心 宽恕的REACH方法 第五章 舍弃所知障 所知障之谜 走出心理牢笼 摆脱自我限制 学习 废学 再学 第六章 付出慈悲 慈悲为怀 度化众生 慈悲就是爱 自爱 爱人 无知的爱是一种伤害 解开心中的结 不自苦的布施 第七章 渡过困境 困境难免 一切随缘 随喜 面对现实 自我心理调节 感恩的心 第八章 使责任与义务成为必要 责任与义务是动力 应尽的责任 实践 八正道的道德生活 纵容自己等于毁灭自己 尽责也应有限度 结语

<<放下即为快乐>>

章节摘录

版权页：主人想了一想，同意了。

天使让主人和狗准备好，就宣布赛跑开始。

天使满心以为主人为了进天堂，会拼命往前奔。

谁知道主人不慌不忙，慢慢地往前走。

更令天使吃惊的是，那条导盲犬也没有奔跑，它配合着主人的步调，在旁边慢慢跟着走，一步都不肯离开主人。

天使顿时恍然大悟，心想：“原来，多年来这条导盲犬已经养成了习惯，永远跟着主人行动，在主人的前方守护着他。

可恶的主人正是利用这一点，所以才胸有成竹，稳操胜券，他只要在天堂门口叫他的狗停下就可以了。

”天使看着这条忠心耿耿的狗，心中很难过，她大声对狗说：“你已经为主人献出了生命。现在，你这个主人不再是瞎子，你不用领着他走路了，你快跑进天堂吧！”

”可是，无论是主人还是他的狗，都像是没有听到天使的话一样，仍然慢慢地往前走，好像在街上散步似的。

果然，离终点还有几步的时候，主人发出一声口令，狗听话地坐下了，天使用鄙视的眼神看着主人。这时，主人笑了，他转过头对天使说：“我终于把我的狗送到天堂了，我最担心的就是它根本不想上天堂，只想跟我在一起……所以我才想帮它作决定，请你好好照顾它。

”天使愣住了。

主人留恋地看着自己的狗，又说：“能够用比赛的方式决定真是太好了，只要我再让它往前走几步，它就可以上天堂了。

不过它陪伴了我那么多年，这是我第一次可以用自己的眼睛看着它，所以我忍不住太快离开它，故此多看它一会儿。

如果可以的话，我真希望永远看着它走下去。

不过天堂到了，那才是它该去的地方，请你照顾好它。

”说完这些话，主人向狗发出了前进的命令，就在狗到达终点的一刹那，主人像一片羽毛似的落向了地狱的方向。

他的狗见了，急忙掉转头，追着主人狂奔。

满心懊悔的天使张开翅膀追过去，想要抓住导盲犬，不过那是世界上最纯洁善良的灵魂，速度远比天堂所有的天使都快。

所以导盲犬又跟主人在一起了，即使是在地狱，导盲犬也永远守护着他的主人。

天使久久地站在那里，喃喃说道：“我一开始就错了，这两个灵魂是一体的，他们不能分开……”

我非常同意，这个世界上，真相只有一个，可是在不同人眼中，却会看出不同的是非曲直。

这是为什么呢？

其实，道理很简单，因为每个人看待事物，都不可能站在绝对客观公正的立场上，而是或多或少地戴上有色眼镜。

<<放下即为快乐>>

编辑推荐

《放下即为快乐》作者关伯伦先生，学识渊博，他活用佛家、哲学、心理学，以至《圣经》的智慧，以精简、有趣的方式，深入探讨了“放下”这课题。

在书中，他引用大量的佛经和哲理故事，说明他对“放下为乐”的看法和观点，当中又汇集了他自身的丰富经验，以及中西学者的宝贵意见，并穿插了不少佳言美句，作辅助论述，令《放下即为快乐》看起来轻松易明，又务实易行。

<<放下即为快乐>>

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>