

<<做从容的自己>>

图书基本信息

书名：<<做从容的自己>>

13位ISBN编号：9787547021682

10位ISBN编号：7547021689

出版时间：2013-3

出版公司：万卷出版公司

作者：师永涛

页数：230

字数：320000

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>

<<做从容的自己>>

前言

生气，就是对自己的报复生活在世间，就免不了和人打交道。

而且无法选择与自己打交道的人，这样难免就有可能遇见跟自己不对脾气的，三言两语不合，就会惹出一场气来，所以，生气似乎成了现代社会的家常便饭。

男人生气的时候，容易发脾气；女人生气的时候，通常是掉眼泪。

尽管有时候生气是因为对方误解了自己而委屈，有时候是气别人不能与自己保持一致意见；还有的时候纯粹是因为对方故意冲撞自己。

但无论为什么生气，生气都不是一件好事，轻则影响情绪，重则在心里积下疾病。

有句话说：“一个愤怒的人只会破口大骂，而看不见任何东西。

”在生气的人看来，生气就像是自己扔给对方的一枚炸弹，但其实炸伤的只能是自己。

更有甚者，愤怒让人丧失理智，做出清醒后后悔莫及的事情，为生气付出巨大的代价。

释尊提到生气的后果时，列出这样七条：一、尽管涂脂抹粉，依然丑陋不堪。

二、虽然躺在柔软舒适的床上，却疼痛缠身。

三、误把善意作恶意，错把坏人当好人，做事卤莽不听劝告，导致痛苦与伤害。

四、失去辛苦赚来的钱，甚至误触法网。

五、失去勤勉工作得来的声望。

六、亲友形同陌路，不再同你为伍。

七、死后将转世投胎到畜生道，因为一个任怒气驾驭自己的人，身心及言语皆表现得不健全，而造成令人惋惜的结果。

所以，从根本上来说，生气就是对自己的报复，而且是替和你冲突让你生气的人报复自己。

生气会让自己失去原来的教养与声誉，更会让人失去心灵的宁静和平和，乃至会失去自我！

让自己不生气，绝对不是忍气吞声，而是要从内心明白生气的根源与害处，才能真正让自己做到不生气！

遇见让自己生气的事儿，要动怒之前，先让自己冷静一下，叮嘱自己不要冲动，迅速考虑下生气的缘由和后果，你会发现生气并不能解决问题，反而有可能激化矛盾。

别人惹我们生气，也许是因为我们做得还不够好，也许是为了锻炼我们的脾性，要知道，生活不可能处处顺着我们的心意，逆境随时会出现在面前，只有一个心性坚强的人，才能闯过生活的考验，最终收获自己的成功！

把这份对生气的“明白”放在心底，运用自己的意志力把精神集中在有益身心的事件上，不仅让自己的怒气有所收敛，从此变得心平气和，更有可能因为集中意志，成就了自己的一番事业。

如愿法师说：“不让自己生气是一种能力；让自己生不起气是一种境界。

前者修身，后者修心。

”让我们都能记住这句话，修心修身，不管外在环境多么恶劣，都要努力经营一份属于自己的充满爱和欢乐的生活！

<<做从容的自己>>

内容概要

当今，不论贫富老少，面对社会的压力、自然的灾难与人生的境遇，人们的心情都不太好，都显得有些憔悴，有些落寞和无助。

面对来自外界的各种重负，很多人们会出现手忙脚乱的惊乱，甚至是莫名其妙的愤怒。

人生苦短，去日苦多。

只有有效地对治和消除各种负面情绪，人生才有可能快乐起来，内心才会感受安祥自在。

即使别人对你生气，只要你能保持释然，那气也影响不了你。

不生气是一种心态，更是一种必不可少的修养。

<<做从容的自己>>

作者简介

当今，不论贫富老少，面对社会的压力、自然的灾难与人生的境遇，人们的心情都不太好，都显得有些憔悴，有些落寞和无助。

人生苦短，去日苦多。

有效地消除各种负面情绪，人生才有可能快乐起来，内心才会感受安祥自在。

本书作者石永涛居士，其作品抚平无数读者的烦恼心境，牵引众生体察当下，直面生活的浮华与困苦。

早年修行艰辛，经历曲折痛苦，但思想上却积极乐观，作品更符合现代人的内心需求和渴望。

其心灵修养与智慧方面的诸多言论都经久流传，深入人心。

<<做从容的自己>>

书籍目录

- 第一章 息怒，心量要大，自我要小
 - 002 生气是根导火索
 - 004 小脾气毁坏大健康
 - 006 没有人欠你什么
 - 009 生气是对自己的惩罚
 - 011 面对批评，生气会让人失去进步的机会
 - 013 生气损害你的魅力
 - 016 发怒之前喊声停
 - 018 放低自己，少生闲气
 - 020 生气关乎脾气，息怒关乎修养
 - 022 找对息怒的妙法
- 第二章 不宽恕众生，就是跟自己过不去
 - 026 宽容别人，就是为自我破冰
 - 028 小事糊涂，做人无须太较真
 - 031 完美有时候是陷阱
 - 033 仇恨也可化为相知
 - 035 慷慨的人最富有
 - 037 宽容的心生出美丽容颜
 - 040 小事宽容，大事成功
 - 042 用对宽容，以退为进
 - 045 得理饶人，宽容最美
 - 047 宽容，是快乐生活之本
- 第三章 积极乐观，生命只是一呼一吸
 - 052 把障碍反过来，看看背面
 - 054 挫折是结出胜利果实的土壤
 - 057 可怕的不是别人怀疑，而是你的自我否定
 - 059 恐惧是内心的幻觉
 - 062 接受现实，更容易改变现状
 - 064 蜡烛点燃，黑暗褪去
 - 066 抱怨只能让你停留在原地
 - 068 化磨难为财富
 - 070 与其被动等待，不如创造机会
 - 073 逆境成就高逆商
- 第四章 善行一念是天堂，恶行一念是地狱
- 第五章 救赎之道，全在自心
- 第六章 动心忍性，驾驭自我
- 第七章 离贪嗔近一寸，离喜乐远一丈
- 第八章 一念放下，万般自在
- 第九章 惜福祉，须知足，知足是最大的财富
- 第十章 相容之道，平衡利万物

<<做从容的自己>>

章节摘录

版权页：佛说：认为自己是一个怎么都会吃亏，这样的人的痛苦是没有人知道的，没有人理解的，没有人同情的。

郑板桥有句话说得好：“吃亏是福。”

但这种福气，不是每个人都会意识到。

总有些人做事处处计较，生怕被别人占了便宜，即使一点蝇头小利，也会跟人争个面红耳赤。

他们却不知道，在有些麻烦的事情上，自己主动吃点亏，却往往能够换来事情的顺利进行；与别人打交道时，自己谦让一点，更容易博得他人的好感，让棘手的事情也变得容易解决。

在北宋的时候，吕端成为了当朝宰相，虽然权高位重，但他并没有因此感到得意，反而考虑到同朝为官的寇准是个刚烈的人，假如因为自己当了宰相，让寇准心里感到不平衡，势必会影响朝政。

于是他就请求皇帝另下一道圣旨。

让寇准与自己轮流掌印，一起到政事堂议事。

太宗批准了他的奏请，果然平复了寇准的情绪。

通过吕端所做的一些事情，太宗深感这个人可以重用。

他对文武百官说：“以后朝中大事可先交给吕宰相处理后，再呈给我。”

按说这是对吕端莫大的信任与恩宠，但是吕端并没有专权独断，而是遇事总和寇准商量后再办。

过了一段时间后，他把实权让给了寇准，自己又回去当参知政事了。

过了一段时间，朝中一个大臣被降职，这个大臣不知道从哪里听说是吕端在从中使坏，就趁吕端因病告假没有上朝的当儿，在太宗面前告了吕端一个恶状。

吕端听说后，并没有去太宗面前争辩，也没有报复这个大臣，而是淡淡地说：“善直道而行，无所畏惧，风波之言不足虑也。”

吕端就是这样，做人大智若愚，处事胸怀宽广，小事上不计较个人得失，把自己的精力都放在国家大事的谋划上。

吕端的为人处事不但得到了当朝君臣的称赞，连明代的思想家李贽也评价他说：“诸葛一生唯谨慎，吕端大事不糊涂。”

一个真正有智慧的人，懂得巧妙掩藏自己的锋芒，在小事上糊涂一些，把真正的力量用在更大的目标上。

当年，刘秀指挥了昆阳之战，不但撬动了王莽的政权，同时也引起了汉皇帝刘玄的注意。

刘玄看到刘秀兄弟的才干，担心他们威胁到自己的皇位，就找了个借口把刘秀的哥哥处死了。

刘秀接到这个噩耗，几乎昏厥过去。

但是他很快冷静下来，并向上奏刘玄：“陛下圣明，刘秀建功甚微，受奖有愧；刘罪有应得，诛之甚当。”

如蒙不弃，臣愿继续为陛下效犬马之劳。

同时，刘秀还对外宣称自己的哥哥自作自受，自己则会更加忠心辅佐皇帝。

<<做从容的自己>>

媒体关注与评论

人生有苦乐才知道取舍，有成败才知道看破，有得失才知道感恩，有生死才知道珍惜。

——索达吉堪布 少生气，多争气；命好不如心态好；要改变你的世界，先改变你的心态。

——星云大师

<<做从容的自己>>

编辑推荐

《做从容的自己》编辑推荐：喇荣五明佛学院上师索达吉堪布，佛学名家星云大师推崇的佛法智慧加持书，写给都市大忙人的修行实践法门。

不生气，其实也是一种修行。

智慧禅机，佛法偈语，典雅装帧，带给你淡然、雅致的阅读感受。

<<做从容的自己>>

名人推荐

人生有苦乐才知道取舍，有成败才知道看破，有得失才知道感恩，有生死才知道珍惜。
——索达吉堪布少生气，多争气；命好不如心态好；要改变你的世界，先改变你的心态。
——星云大师

<<做从容的自己>>

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>