

<<看开>>

图书基本信息

书名：<<看开>>

13位ISBN编号：9787564075200

10位ISBN编号：7564075201

出版时间：2013-5

出版时间：金圣荣 北京理工大学出版社 (2013-05出版)

作者：金圣荣 编

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>

<<看开>>

前言

前言王国维曾说过：“偶开天眼觑红尘，可怜身是眼中人。”

”王国维尚有这样的矛盾，既希望自己可以在精神境界中得到更高的提升，可以把俗世暂且忘掉，又无奈身处尘世之中，被俗事所累。

可见，看开世事需慢慢体悟。

史铁生曾说过：“心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。

蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。

我们每天都要经历很多事情，开心的，不开心的，都在心里安家落户。

心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱了起来。

有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。

所以，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多、更大的空间。

”我们是人，而不是神，所以，总有做不到的事情，既然是这样，我们就该用一种豁达的心态去面对生活。

在生活中，我们要学会自我调节、拥有自信，用宽容的心态去面对世事，那样我们的内心便很容易获得满足和幸福。

德国哲学家康德说过：“快乐是我们的需求得到了满足。

”任何一个人在生活中都有做不到的事情、得不到的东西，所以我们应该把对自己以及对他人的要求降低标准，那样，我们才会更容易获得满足感，从而更加快乐地生活。

生活不会一成不变，不可能一帆风顺，悲欢离合、生老病死，在所难免。

而人与人在相互接触与交往中更会存在各种问题，处理得不好或想不开都会影响心情。

所以，这就需要我们适时地调整好自己的心态。

比如，用积极的暗示代替消极的暗示，还要学会换位思考，多角度地去思考问题，不要与人攀比，要知道一山更比一山高，而与人攀比，往往会在比较中滋生傲慢之态，或徒增自卑之感，心态无法做到平和坦然，反而会在比较来比较去的过程中，让一颗心起起落落。

所以要比就要跟自己比，要看自己今天比昨天是否更快乐，如果能以一颗平淡之心，衡量自己每天是否进步了一点点，相信你的明天一定会比今天更美好。

每个人都要学会关心周围的人和事情。

人是社会性动物，不可能只为自己活着，如果一个人只为自己活着，那样他的人生将会变得很狭隘，会处处受到局限。

一个人应该有责任为社会的进步做出自己的贡献，更有责任让身边的人获得快乐和幸福。

其实，这些并不难，只要少一些计较，多一点付出精神，就会看到一定成效。

不与他人计较得失，不在意来自他人的伤害，把困难和挫折当作人生必修的一课，身处低谷时，安然处之；无事可做时，去看看山野风光的妩媚妖娆，看看水天一色的辽阔，看看一望无际的草场、田畴，看看戈壁沙漠的变幻无常……把自己融入大自然中，人就会发现自我的渺小与独立。

“一花一世界，一叶一菩提”，与永恒的宇宙相比，我们何其渺小，然而，我们即便只是一滴水、一朵花、一粒尘土，也是独立的个体，承载着自己的使命。

所以，我们既没必要把自己看得太重要，也不必太妄自菲薄，要时刻保有一颗平常之心，这样不论顺境还是逆境，都可以安然处之。

人生既漫长又短暂，在有限的时光里，人们既要功名利禄，又要幸福安康，而往往鱼与熊掌无法兼得。

曹雪芹在《红楼梦》中对人一生追求功名利禄有过这样的描述：“终朝只恨聚无多，直到多时眼闭了。

”人就是这样匆匆忙忙地过一生，累积财富，赢得官位与虚名，到头来还没能认真体会过几天赏心悦目的日子，人生就走到了终点。

人在追逐中更少不了钩心斗角、尔虞我诈的争夺，劳心自不必说，也失去了一个人原本的澄澈心灵。

<<看开>>

而失去了本真之心，又何谈快乐？

更不会有“须饮酒时便饮酒，得高歌处且高歌”的快意情怀。

给自己一些空闲时间，也学学庭前散步看花开花落，也学着心平气和地接受别人的善意批评和恶意指责，面对那些坦然一笑，因为谁也无法做到完美，我不能，你也不能。

明白这些就可以不去计较，不会因那些事情给自己带来烦恼和郁闷。

世事无常，变幻莫测，如果可以拥有一颗不被外界干扰的宁静之心，便不会有太多的烦恼。

一个生命的诞生是偶然的，但却注定徘徊在得失之间。

你生成男儿身，就失去了女儿态；你身在繁华都市，就享受不到小村庄的静谧；你拥有名誉和万贯家产，就失去了平常人的自由和恬淡欢愉；你练就了智慧，却耗损了激情；你懂得了爱的真谛，却失去了爱的勇气。

佛法有云：“诸法本相亦是无相。

”欲求心中解脱，不过“看开”二字。

<<看开>>

内容概要

《看开》内容简介：“世人皆醉我独醒，众人皆浊我独清”有时候，看待生活就是需要一份这样的洒脱与不羁。

人生在世，本就不能事事顺心，在遇到挫折与困难的时候，我们可以换个角度来看待问题，正所谓“福祸相依”，要拨开云雾，看到更深层的东西。

看开，才会拥有广阔的胸襟，旷达的人生。

只有这样，人们才不会陷入生存的夹缝中苦苦挣扎而终不得解脱。

看开后，你将不再会为了求不得、放不下而苦苦纠缠于烦恼之中，你才会真正得到释怀，过上惬意从容的生活。

作者简介

金圣荣，社科心理图书作家，2011年先后出版过《FBI读心术——美国联邦警察的超级心理密码》、《FBI攻心术——美国联邦警察的超级心理战术》、《FBI心理操控术：美国联邦警察的超级心理策略》、《CIA读心术——美国中情局决胜全球的秘密武器》、《FBI沟通术——美国联邦警察的超级人际沟通策略》、《FBI气场修习术——美国联邦警察独有的秘密气场能量手册》、《随缘》等著作，位居同类图书榜首。

其中《FBI读心术》更是成为连续成为2011年4-9月全国心理图书类畅销榜第一名。

随后出版的《FBI攻心术》也位居心理图书类畅销榜前十名。

<<看开>>

书籍目录

第一章 看开点，心自宽 1——用乐观泅渡焦虑的冰河人生是一首歌，高低音转换，才能奏出铿锵悠扬的韵律；人生是一场旅行，经历是沿途的风景，春暖花开、绿树红叶，固然怡人，然而崎岖山路、骇浪惊涛也不失为别样风情。

春花秋月怡情怡性，登临高地、搏击风浪更能成就不俗风骨。

1 看淡名与利，才能获得自由和快乐 22 没有如意的生活，只有“看开”的人生 53 只有多看开一点，才不会庸人自扰 84 莫强求！

万事顺其自然心自宽 115 看开世事才能拥有豁达的胸襟 136 上帝给你关上一道门，同时还会给你打开一扇窗 167 心田似海，纳百川方能容人 198 惟宽可以容人，惟厚可以载物 229 心境宽一些，快乐会多一些 2510 宽恕别人就是宽恕自己 28211 只有宽恕他人，才能赢得尊重 31第二章 不生气，不斗气 35——让阳光与心灵同行古希腊寓言家伊索说：“人要拥有平和的性格，不能过度地生气，因为愤怒往往会对易怒的人产生更大的灾难。

”在生活中，人们每天都要面对情绪的波动，或许你会说生命中的烦恼太多，命运太不公平，很多事都令人无法平静、怒火难熄，然而生气、愤怒、争斗，只会令自己的身心受到伤害。

1 不要用别人的错误来惩罚自己 362 气大伤神，斗气为智者所不为 383 将眼光停留在生活的美好之处 414 不争不斗，把装傻作为一种智取手段 445 化敌为友是人生最大的智慧 466 冲动是魔鬼，时间才是消灭怒火的良药 497 愤怒会让自己变得更加愚蠢 538 放下争斗，把眼光放远一些 56第三章 站得高，看得远 59——眼光放远，吃眼前亏换长远利第四章 不抱怨，不折腾 91——稳中求胜，不做无谓的冒险第五章 多珍惜，少遗憾 109——人生如梦，弹指一挥间第六章 戒嗔痴，戒色欲 129——名利过度，如竹子开花第七章 常放下，断旧念 153——生命的真谛，在于不断重新开始第八章 不嫉妒，勿吃醋 183——屈身向人请教，弃仇恨以德报怨第九章 多忍耐，少冲动 209——不浮不躁，凝神静气处世第十章 不计较，勿较真 235——看淡个人得失，拥抱心灵的春天

章节摘录

2没有如意的生活，只有“看开”的人生人常说：“人无千日好，花无百日红。”

“人生在世，没有一个人是一帆风顺的，总会经历挫折、磨难，这就需要当我们在生活中遭遇到不如意的时候，看开一些。

史铁生曾说过：“幸福是要自己去寻找的，无论你在空间的哪一个角落，在时间的哪一个时刻，你都可以享受幸福，哪怕是你现在正在经历着一场大的浩劫，你也能够幸福，因为你可以在浩劫中看到曙光，能从浩劫中学到很多别人可能一辈子都学不到的东西。

而当你拥有了别人所不曾拥有的东西时，那么你就是唯一。

”史铁生是我国当代最令人敬佩的作家之一，他用残缺的身体说出了最为健全的思想。

史铁生在上山下乡时双腿瘫痪了，那时他只有二十一岁，在人生最踌躇满志的时候，灾难降临到他的头上，这对于一个年轻的生命来说简直就是灭顶之灾。

但是，经历了一次次与死神的斗争之后，他最终拒绝了死亡，并在超乎于常人的想象之下，用自己残疾的身体，在同病魔作斗争的同时，写下了许许多多令人感动的文学作品。

史铁生体验到了生命的苦难，而表达出的却是一个人的存在的明朗和欢乐，他用深刻的思想，睿智的言辞，照亮这个时代人们日益幽暗的内心。

他在小说《命若琴弦》中塑造了一老一小两个盲人，他们的师父都给了自己一个药引子。

年老的盲人凭借这副弹断1000根琴弦就能得到重见光明的药引子，支撑了一辈子，最后他又把这副药引子传给了年纪轻的盲人。

就这样，他们的生命和琴弦联系到了一起。

如果不是琴弦给他们建造了重见光明的梦，也许他们早就活不下去了。

年轻的盲人曾经问师傅：“干嘛咱们是瞎子？”

”师傅说：“就因为咱们是瞎子。

”从这句话中可以看出，生活有时是残酷的，既然灾难降临了，就只能去接受。

一根琴弦需要两个点才能拉紧，心弦也需要两个点——一头是追求，一头是目的。

只有这样，你才能在中间这紧绷绷的过程上弹响心曲。

苦难带给人心酸和无奈，但我们可以把心弦绷紧，弹奏出热情和充满活力的心曲。

即便在无奈和痛苦的时候，一样活得精彩。

“微笑着，去唱生活的歌谣。

不要抱怨生活给予了太多的磨难，不必抱怨生命中有太多的曲折。

大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑，沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观，人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。

”生活的磨难，让史铁生对生命有了比正常人更深切的体会和感悟，灾难没有击垮他，而是成就了一位伟大的作家。

一个单身汉，一直觉得自己十分不幸，所以他整日祈祷着，希望自己能够获得真正的幸福，哪怕只有一次都可以。

他日日夜夜地祈祷，终于打动了佛祖。

一天晚上，他忽然听到敲门声，心想：“这是谁啊，夜半三更的？”

”虽然这位单身汉心里十分纳闷，但他还是起床去开了门。

打开房门，他看见两位女子正站在门外，其中一个名字叫“吉祥”，也就是人们传说中的幸福女神，这位女神生得十分美丽，看着就让人觉得很舒心。

于是，单身汉兴冲冲地请女神进门。

但是，美丽的女神却没动，而是指着她身后的另一位女子说：“稍等片刻，给你介绍一下，这位是我妹妹，我们两个一起过来玩的。

”这时，单身汉才注意到后面的女子，他很惊讶地看着面前这位长相丑陋的女子，疑惑地问幸运女神：“你们长得一点都不像，真的是亲姐妹？”

”幸运女神说：“我们的确长得不像，但真的是亲姐妹。

<<看开>>

她是不幸女神。

”单身汉听完后赶紧对姐姐说：“吉祥小姐您快请进，您的妹妹就算了吧，还是让她回去吧。

”幸运女神看了看单身汉说：“哪有这样的道理？

我们姐妹无论到哪里都在一起的，我不能自己留下来。

”单身汉站在那里犹豫了很久，也不知道应该怎么办。

于是，幸运女神说：“我看你确实不方便让我们进去，那我们只好告辞了。

”说完之后，二位女神转身离去，而这个单身汉一直呆呆地立在那儿，还没想明白应该如何做呢。

其实，幸与不幸就像两个形影不离的姊妹。

一个人活着，不能只接受幸福而不接受不幸。

人生是一种承受，所以，要勇于战胜挫折，要客观地去看待幸与不幸，欣然接受生命的全部，这样才能活得精彩和快乐。

“人生不如意事常十之八九”，活得快不快乐，有时全凭自己的心态，要学会看淡名利，那样就不会计较于一时的得意与失利；要用有所求有所不求的心态去做事，这样就不用周旋逢迎。

常言道：“无欲则刚。

”做一个自在洒脱的自己，学会随遇而安的生活态度，遵循自然起伏的变化规律，这样才能活得坦然。

没有如意的生活，只有“看开”的人生，看开是一种生活的智慧。

<<看开>>

编辑推荐

《看开》编辑推荐：是我社的佛学智慧《不生气》、《淡定》图书的系列后续产品，在浮躁的社会中。得意时看淡，失意时看开。
人生不如意事十之八九，凡事看开一点，简单一点，幸福和快乐就多一点。
看开是一种态度，过简单的人生才会快乐，你硬要把单纯的事情看得很严重，那样子你会很痛苦。
看开是一种胸怀，原谅别人，就是给自己心中留下空间，以便回旋。
看开是一种成熟，时间总会过去的，让时间流走你的烦恼。

<<看开>>

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>