

<<一生三求>>

图书基本信息

书名：<<一生三求>>

13位ISBN编号：9787801758781

10位ISBN编号：7801758781

出版时间：2008-11

出版时间：华业 中国长安出版社 (2008-11出版)

作者：华业

页数：215

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>

## <<一生三求>>

### 前言

人生在世，不过百年，流年似水，此生何求？

名利如粪土，富贵似浮云，不论理想有多么远大，境界是多么高尚，不论是为国为家为个人，说到底最终追求的都是内心的一种满足感，而这种满足感就是幸福！

但幸福的滋味，只有吃得下、睡得着、想得开的人，才能品味出来。

春秋时期的大哲学家老子有“治身养性者，节寝处，适饮食”的说法，世界卫生组织确定“睡得香”为健康的重要客观标志之一，可见古今中外对幸福的理解都是一样的。

吃得下意味着身体好，睡得着意味着精神没有压力，不生病、精神好，才吃得下；没病痛、没心事，才睡得着，这两点的前提都是想得开。

人生在世要活得明白、活得痛快，就要想得开：受到冷落时要想得开，遭到嘲讽时要想得开，受了委屈时要想得开，遇到不平时要想得开，生了疾病时要想得开，丢了钱财时要想得开，碰到挫折时要想得开，有了灾祸时要想得开，想得开，是一种风采是一种胸怀；想得开，是一种气派是一种境界！

吃得下、睡得着、想得开的人，时刻都能品出人生幸福的滋味！

其实幸福离我们并不遥远，也不复杂，吃得下睡得着想得开就是最大的幸福。

一生有三求，吃得下，睡得着，想得开；幸福有三宝，吃得好，睡得好，活得好！

## <<一生三求>>

### 内容概要

吃得下意味着身体好，睡得着意味着精神没有压力，不生病、精神好，才吃得下；没病痛、没心事，才睡得着，这两点的前提都是想得开。

人生在世要活得明白、活得痛快，就要想得开：受到冷落时要想得开，遭到嘲讽时要想得开，受了委屈时要想得开，遇到不平时要想得开，生了疾病时要想得开，丢了钱财时要想得开，碰到挫折时要想得开，有了灾祸时要想得开。

想得开，是一种风采是一种胸怀；想得开，是一种气派是一种境界！

吃得下、睡得着、想得开的人，时刻都能品出人生幸福的滋味！

其实幸福离我们并不遥远，也不复杂，吃得下睡得着想得开就是最大的幸福。

## 书籍目录

第一章 幸福是一种感觉健康是幸福生活的根基降低一份欲望，得到一份幸福幸福与贫富无关简单的才是最好的对生活不要苛求太多不要苛求完美给予会更快乐分享是一件快乐的事情第二章 幸福的音符来自于事业别以为自己很重要选择是你的根本自由做自己想做的事用手触摸工作，用心感觉生活直面压力是一种勇敢工作是你必须去面对的可怕的不是事业失意，而是心灵失控让忙碌充实你的空虚心理顺应自然的工作方式第三章 平安是幸，知足是福没有欲望，就没有烦恼不能补救就让自己知足；不能纠正就顺其自然廉者常乐无求，贪者常忧不足有一颗容易满足的心不斤斤计较就是一种豁达要懂得适可而止不要为打翻了牛奶而哭泣“舍”就是“得”第四章 达观是一种大人生人生是一次负重的单程旅行若能一切随缘去，便是世间自在人改变不了环境就去适应它及时抛下人生的“包袱”知人者智，自知者明如果你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼试着放开一切不争是个好心态今日的执著，会造成明日的后悔第五章 平常之心面对苦与乐过去不代表现在或将来笑对失落，每每重振作用笑声淹没痛苦微笑面对痛苦，坦然面对不幸不因得到和失去而或喜或悲记住该记住的，忘记该忘记的得失不必挂心上，乐观豁达就逍遥保持最佳心境的妙方第六章 在淡定与积极之间切换角色希望把握未来，那就必须控制现在做个对自己负责的人每个人都有自己的责任得意时，淡然坦荡；失意时，泰之若素像恭候成功那样恭候失败肯定自己的存在抛开烦心琐事，找回迷失的自我做好不感兴趣的事拿得起，放得下失败并不是一件可怕的事第七章 健康先健心身心健康才是真正的健康明智者当明察自己的不足让“紧张”慢慢“放轻松”学会驾驭自己的愤怒情绪忧虑是挂在心上的一把锁学会处理心理压力健康藏在细节中第八章 开创幸福、富有、健康的人生人生永远都有希望有所失才能有所得，有所拒才能有所取顺境乘风，逆境破浪不要被金钱奴役家和万事兴能够把自己压得低低的，那才是真正的尊贵没有什么不可以改变保持宽容仁爱的心态活出真性情

## 章节摘录

健康是幸福生活的根基在人的一生中，会有许多的追求，许多的憧憬，当然也会有许多的诱惑。追求真理，追求理想，追求刻骨铭心的爱情，追求金钱和名誉地位，但最后你会发现，健康才是你所有美好追求的基础和根本保证。

如果没有了健康，生命就不再是一个蓬勃向上和快乐进取的过程，而成了一个痛苦无奈的延续。

一个在痛苦中挣扎的生命，即使拥有再多的东西，也都是黯淡无光的。

拥有健康并不代表拥有一切，但失去健康就会失去一切。

健康不是别人的施舍，而是对生命的执著追求。

能登上世界最高峰的人，必定是体格强壮的人；经得起失败打击的人，必定是意志坚定的人。

强健的体魄和坚定的意志相结合，就产生了一个完美、健康的人。

很少有人能够彻底明白，体力与事业的关系是怎样的重要，怎样的密切。

人们的每一种能力、每一种精神的充分发挥以及人们的整个生命效率的增加，都要赖于机能的健全和体力的强壮。

体力的强壮与否，可以决定一个人的勇气与自信心的有无；而勇气与自信，是成就大事业的必需的条件。

许多人，就失败在这点上，从事工作时，不能发挥出全部的力量，一个活力低微、精神衰弱、心理动摇、毅志不定、情绪波动的人，自然不能成就出了不起的事业。

聪明的将军，不肯在军士疲乏、士气不振时，统率他们去应付大敌。

他一定要秣马厉兵，充足给养，然后才肯去参加大战。

在人生的战斗中，能否得到胜利，就在于你能否保重身体，能否保持你的身体处于良好的状态。

一个具有一分本领的体力旺盛的人，可以胜过一个体力衰弱而具有十分本领的人。

假如在你的血液中没有火焰的燃烧，在你的身体中没有精力的储存，则你在人生战斗中，一经打击就会失败的。

一个人有大志，有坚定的自信，同时又具有足以应付任何境遇、抵挡任何事变的旺盛的体力，则他一定能够从那些烦闷、忧虑、疑惧等种种精神束缚中解脱出来。

旺盛的体力可以增强人们各部分机能的力量，而使其效率、成就较之体力衰弱的时候大大增加。

强健的体魄，可以使人们在事业上处处得到便利，得到帮助。

凡是有志成功、有志上进的人，都应该爱惜、保护体力与精力，而不能有稍许浪费在不必要的地方，因为体力、精力的浪费，都将可能减少我们成功的可能性。

有不少有志于成大事的人，因没有强壮的体力为后盾，而导致壮志未酬身先死。

然而又另有大批的人，有着强壮的体力却不知珍重，任意浪费在无意义、无益处的地方，从而损害了珍贵的身体资本。

美国的罗斯福总统曾说：“我是一个软弱多病的孩子。

但我后来要决意恢复我的健康，我立志要变为强健无病，并竭尽全力以做到这点。

”身心不断地活动，是祛病健身的最好处方。

要保持健康，必要的活动是绝对前提。

人体中的各部分机体，如不经常活动，就难以保持健康。

工作中一切行动和过程都是生命中调节机制的结果。

“空闲”并不是有益身体，而是对身体有害。

人们一旦闲下来无所事事，人体机能就减缓活动，疾病大都是在空闲时才发生的。

一个在正当的事务上忙碌的人，只要不是过度忙碌，他的身体是健康的、是安全的。

他能避免许多在空闲时可能使他误入歧途的种种诱惑。

有一位著名的英国医师曾说：人要长寿，必须要做到除了睡眠时间以外使脑部不断活动。

每个人必须于职业、工作之外找一种正当嗜好，职业给他以生活资本，嗜好则给他以生活乐趣，可以使他在愉快、高兴的心情下，活动其精神。

“行动”的意义等于“生命”，而“静止”则等于“死亡”！

## <<一生三求>>

不管我们的理想是什么，对我们来说没有什么比生命更珍贵的了。

我们都希望生活十分美好。

没有人愿意看到自己变老的信号，或者任何衰老的迹象。

人们都尽可能地保持年轻、幸福和健康，然而很多人没有注意保持他们的青春和活力。

他们在不知不觉中破坏健康的规则和长寿的规则，把生命浪费在愚蠢、不符合自然规律的生活和堕落的习惯中。

他们还不明白为什么生命的能量在消逝。

滥用能量和浪费精力必定会受到应有的惩罚。

只有合理膳食、适量运动、心理平衡的人才会健康，才能长寿！

身体是一个人赖以生存和生活的物质基础，离开了这一物质基础，就谈不上从事社会生产活动和改造自然的活动，更谈不上取得个人事业上的成功，人生的幸福。

人们都是渴望成功和幸福的，他们给自己设定目标，激励自己向着目标努力，这些都无可厚非。

但可惜的是，人们在追求心中所想的时候往往忽略了、甚至牺牲了自己最宝贵的财富：健康。

生命对于每一个人来说只有一次，一个不懂得珍惜生命的人等于一无所有！

编辑推荐

《一生三求:吃得下睡得着想得开》告诉我们：幸福的滋味，只有吃得下、睡得着、想得开的人，才能品味出来。

少攀比，多进取，看淡名利，晨练午休，饭后散步；粗茶淡饭，定食定量；适时娱乐，保证睡眠。

这就是最简单的幸福也是最难求的幸福！

对生活不要苛求太多，在淡定与积极之间切换角色，做个对自己负责的人。

如果你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼，不能欢乐时，不如做到明智；不能开心时，不如做到随和。

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>