

<<菩提樹下的禮物>>

图书基本信息

书名：<<菩提樹下的禮物>>

13位ISBN编号：9789866846939

10位ISBN编号：9866846938

出版时间：大都會文化事業有限公司

作者：卓雅 著

页数：240

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>

## <<菩提樹下的禮物>>

### 前言

心態好活得好 這個人回到了家中，把從菩提樹那裡得來的幸福真諦寫在記事本上，仔細推敲，希望能從中找到屬於自己的幸福。

過了好久，他好像明白了點什麼，又好像什麼都沒明白。

忽然，一陣雷聲，打破了他的思緒，他又回到了現實。

最近他的生活也不知出什麼問題了，總是一個人悶在屋裡睡覺，不願見任何人。

所有的人都認為他可能是工作太累的原因，休息兩天就好了。

可是他不這麼認為，因為他已經休息好幾天了，還是那個老樣子。

他看了看窗外，天空陰沉沉的，「怎麼又要下雨了，就連天氣都在和我作對」。

他沒好氣地自言自語。

這場雨下了好幾天，他的心情也越來越壞。

幾天後，天氣終於放晴了，他決定出去散散步，希望這樣能使自己的心情變得好點。

走著走著，他突然想到了那棵曾經許諾送他禮物的菩提樹，「我為何不去找他幫忙呢？」

於是，他順著那條泥濘的小路來到了菩提樹下。

他默默地看著菩提樹那被雨水洗刷過的樹葉，顯得那麼的綠、那麼的耀眼。

他開始向菩提樹訴說自己那如黑夜般的生活：「我最近也不知怎麼了，好像生活中所有的東西都在和我作對，我做什麼事總覺得沒精打采，沒有自信。

我很自卑，不能和身邊的每一個人和睦相處，心情也總是壞透了，覺得生活好累，好無聊！

您能告訴我這是怎麼了嗎？

菩提樹看著這個心中充滿怨恨的人，心中有一絲憐惜，它用親切的聲音說：「生活不是這樣的，是你的心態出了問題，生活中的一切都沒變，是你變了。

是你不能用一個正確的心態去面對生活。

「在生活中快樂與煩惱並存，正如生與死相伴；希望與失望共存，正如成功與失敗相互轉換；選擇與放棄同在，正如完美與缺憾一個都不能少。

一個人活得好與不好，關鍵在於你心態的選擇。

如果你選擇了快樂，那麼快樂自然就會在你身邊；尋找希望，失望便會逃之夭夭。

「與其茫然的生活，不如嘗試改變一下自己的心態。

只要調整好自己的心態，生活的品質自然就會提高，生活自然就會變得幸福了。

菩提樹給這個人耐心地講著。

「這就是我送你的第一件禮物，『心態好活得好』」。

## <<菩提樹下的禮物>>

### 內容概要

心態轉個彎，幸福更簡單 美好生活是可以創造出來的，而你只需要改變心態就能辦到。  
積極的心態是幸福的起點。  
它能激發你的潛能，愉快地接受意想不到的任務，悅納意想不到的變化，寬容意想不到的冒犯，做好  
想做又不敢做的事，獲得他人所期望的發展機遇，你自然也就會發現，幸福，其實很簡單 - - 心  
態好活得好 簡單是幸福的主旋律 把健康留住 別跟自己過不去 輕鬆的過，快樂的活  
用好心態待人接物的心靈勵志書籍。

<<菩提樹下的禮物>>

作者簡介

對人際關係、心靈成長有研究之專家。

## <<菩提樹下的禮物>>

### 書籍目錄

引子：菩提樹下的故事 心態好活得好 1.P 心態決定生活 2.P 每天都要保持好心情 3.P 「積極」創造美好生活 4.P 自信讓生活更加輕鬆 5.P 對自卑說「再見」吧 6.P 把感恩的心擦亮 簡單是幸福的主旋律 1.P 美好生活源自簡單 2.P 把休閒留住 3.P 享受平凡，為生活喝彩 4.P 保持一顆純潔、簡單的童心 5.P 遠離喧囂，感受平靜 6.P 讓帳單不再複雜 輕鬆的過，快樂的活 1.P 快樂是一種責任 2.P 習慣快樂其實很簡單 3.P 訓練自己不生氣 4.P 今天你笑了嗎？

5.P 讓幽默叩開快樂的大門 6.P 善待生命，快樂就在你身邊 把健康留住 1.P 存錢不如存健康 2.P 健康睡眠 3.P 午休：健康小衛士 4.P 戒菸適酒，留住健康 5.P 健康的膳食文化 6.P 培養健康的飲食習慣 7.P 健康在於運動 8.P 遠離輻射呵護健康 別跟自己過不去 1.P 我們有理由跟自己較勁嗎？

2.P 原諒那些傷害你的人 3.P 遠離自暴自棄 4.P 學會自我欣賞 5.P 讓自己放輕鬆 6.P 寬恕多一點，快樂多一點 7.P 走自己的路，活出自己的精彩

## <<菩提樹下的禮物>>

### 章节摘录

心態決定生活 經常聽人這麼說：「活得很累，活得很窩囊，活得很無聊……」他們總覺得出現這種煩惱的主要原因，都是由外界的客觀因素引起的，其實這種想法是錯誤的，為什麼我們不去審視一下自己面對生活的心態呢？

很多人面對人生失敗的困境、屢遭挫折的煎熬、無人幫忙的無奈時，往往是埋怨自己的家境、學歷的淺薄、工作的不適合……可是對自己的冷漠、無知、懶惰、迷茫、軟弱、輕視等消極心態卻熟視無睹。

承受生活的好與壞的主體是自己，不是別人。

很多事實證明，活得累多是自己心智未開，窩囊多是自己無能，貧窮多是自己觀念未改和懶惰的結果。

俗話說：「積極的人，像太陽，照到哪裡哪裡亮；消極的人，像月亮，初一十五不一樣。」好的心態決定好的命運。

「你的心態就是你生活的主人，它決定了你是否生活得幸福。

」這是一位哲人說過的話。

因此，你生活得好與不好，關鍵在於自己所選擇的心態。

一個會享受生活的人，他的心態肯定也是積極的，這樣的人總能對人生表現出一種自信，一種生命力，並讓財富、成功、幸福、快樂和健康向他靠攏。

一個喜好逃避生活的人，總是懷有一種消極的心態，具有「求敗性格」，表現為悲觀、恐懼、麻木、脆弱。

這種心態是心靈的疾病和垃圾，它排斥財富、成功、幸福、快樂和健康。

試問，懷有這種心態的人，怎麼能感受到生活的溫暖呢？

何談活得好？

所以，心態不僅是可以讓我們活得好好的素質，也是能力，更是生產力。

有這麼一個小故事，想必大家都有所耳聞。

在美國，有兩位老太太是十分要好的朋友，並且都已年近七十歲了。

一位老太太認為，到了這個「古來稀」的年紀可謂是人生的盡頭，哪還敢再奢望或者討論關於「活得好」的話題啊，於是整天在想自己的後事。

由於整天憂鬱寡歡，這位老太太在第二年的冬天就去世了。

另一位老太太則這樣認為，一個人的生活過得好與不好，跟年齡的大小沒有關係，而在於自己對生活的選擇：我雖然七十歲了，但我依然可以找到使自己活得好好的途徑。

於是，她在七十歲高齡之際，不顧家人的反對開始嘗試登山的樂趣。

她覺得登山不僅可以鍛鍊身體，延長壽命，更重要的是可以使自己飽覽大自然的風光。

這位老太太從七十歲開始爬山，前後二十多年，她不僅征服了許多名山，更以九十五歲的高齡登上了日本的富士山，打破攀登此山年齡最高的紀錄。

她就是著名的胡達·克魯斯老太太。

七十歲開始學習登山，這是一大奇跡。

當記者們採訪克魯斯老太太時，她的精神面貌和幽默的語言感染了所有在場的記者。

有位記者問：「您的精神這麼好，又如此長壽，有希望打破金氏世界紀錄……不過，我很想知道您活得好好的秘密，是因為爬山運動練就的嗎？」

「不是，是我選擇生活的心態。

有了一個好心態，我才會選擇爬山，才會選擇生活，才能得到生活給我的一切，包括健康、幸福……」

克魯斯老太太微笑著回答了記者的每一個問題。

翻開佛家經書，我們經常會看到「物隨心轉，境由心造，煩惱皆由心生」這類話語，說的就是一個人有什麼樣的精神狀態，就會產生什麼樣的生活品質。

歌德也曾經說過：「人之幸福在於心之幸福。」

雖然生活有真實，也有虛幻；有陰暗，也有晴朗；有暴風雪，也有風和日麗；有高潮，也有沉

## <<菩提樹下的禮物>>

悶……但我們要想活得好，就要用「心」去尋找積極的一面。

正如明朝的陸紹珩在《醉古堂劍掃》中寫的：「田園有真樂，不瀟灑終為忙人。

誦讀有真趣，不玩味終為鄙夫。

山水有真賞，不領會終為漫遊。

吟詠有真得，不解脫終為套語。

」同樣，法國雕塑家羅丹也曾說過：「對於我們的眼睛，不是缺少美，而是缺少發現。

」生活裡有著許許多多的美好，許許多多的快樂，關鍵在於我們能不能發現，而要發現它，關鍵在自己。

為什麼有的人就是比其他人更成功，賺錢更多，擁有的工作更好，人際關係更廣，身體更健康……似乎他們天生就是比別人過得好，而許多忙忙碌碌的人卻只能維持生計，這到底是什麼原因？

難道人與人之間會有這麼大的區別嗎？

如果差別不是很大，那又為什麼有許多人能夠獲得成功，能夠克服萬難去建功立業，有些人卻不行？終於，心理學專家們找到了答案，那就是——人與人的心態不一樣。

一個世紀前，南非某貧窮的鄉村裡，住著一對十來歲的小兄弟。

為了謀生，兄弟兩人決定離開家鄉，到外面去謀發展。

於是，大哥被奴隸主賣到了富庶的舊金山，弟弟被賣到很窮困的菲律賓。

四十年轉眼即過，哥哥在舊金山的繁華鬧市擁有一間餐館和一間雜貨鋪，雖然不是很富有，但也算是過上了溫飽生活，並且子孫滿堂。

而弟弟呢？

居然成了一位享譽世界的銀行家！

不僅擁有東南亞相當數量的橡膠園和銀行，而且子孫們一個個都是金融界的明星。

經過幾十年的努力，兄弟倆都成功了。

但為什麼他們在事業上的成就，卻有如此的差別呢？

兄弟相聚，不免談談分別以來的遭遇。

哥哥說：「我雖然被賣到了富庶的舊金山，但我總覺得我們黑人到白人的社會，要想過上幸福的生活，唯有用一雙手煮飯給白人吃，為他們洗衣服……於是，白人不肯做的工作，我們黑人統統頂上了。生活是沒有問題的，但做大事業卻不敢奢望。

「例如我的子孫，書雖然讀得不少，但我還是教導他們不要妄想進入上層的白人社會，安分守己地去擔當一些中層的技術性工作來謀生就可以了。

」看見弟弟這般成功，做哥哥的，不免羨慕弟弟的幸運。

弟弟卻說：「幸運是沒有的。

初到菲律賓的時候，擔任些低賤的工作，但我不甘心做這些事情，我的心裡時刻記著要過上流社會的生活。

「後來我發現當地的人有些是比較愚蠢和懶惰的，於是便接下他們放棄的事業，慢慢地不斷收購和擴張，生意就這樣逐漸做大了。

」這個故事告訴我們：影響我們人生的絕不僅僅是環境，心態控制了個人的行動和思想。

同時，心態也決定了自己的視野、事業和成就。

一個人能否成功，就看他的態度。

成功者與失敗者之間的差距在於：成功者始終用最積極的思考、最樂觀的精神和最輝煌的經驗，支配和控制自己的人生。

失敗者則剛好相反，他們的人生是受過去的種種失敗與疑慮所引導和支配的。

有些人總喜歡說，他們現在的境況是別人造成的，他們的想法是無法實現的。

但事實是，我們的境況不是周圍環境造成的。

說到底，一個人活得好與不好，完全由我們自己的心態決定。

<<菩提樹下的禮物>>

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>