

<<脾氣沒了.福氣來了>>

图书基本信息

书名：<<脾氣沒了.福氣來了>>

13位ISBN编号：9789868553620

10位ISBN编号：9868553628

出版时间：哈林文化出版社

作者：林慶昭 著

页数：191

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>

<<脾氣沒了.福氣來了>>

前言

作者序 生活少不了放輕鬆，可是偏偏很多人把生活看得太嚴肅，缺乏少許的幽默感調劑，以致於經常為了大小事抓狂、沮喪，甚至不斷和別人發生衝突。

相信很多人都有此經驗，往往因為旁人的一句話，不是耿耿於懷，就是動輒勃然大怒，甚至拳腳相向；或者為了某些雞毛蒜皮大的小事，就和家人、伴侶、朋友、同學一次又一次地起爭執。等到激動的情緒過後，才又懊惱和悔不當初。

有次，蘇格拉底帶一位學生來到他家，剛好蘇格拉底的太太正在發脾氣，當著學生的面翻桌子。

學生看了很生氣說：「就算是師母，也要有個師母的樣子，真是太過分。」

蘇格拉底一點都不沮喪，反而心平氣和地說：「上次我去你家，不是有一隻母雞從窗戶外頭跑進來，把桌子弄得亂七八糟，那時我們不都沒有生氣嗎？」

多一分舒暢，少一分焦慮；多一分真實，少一分虛假；多一分快樂，少一分悲苦。

惱怒別人對自己是一種很大的損失。

其實，來自生活中的許多苦悶、煩惱，最大的毛病在於喜歡生氣、斤斤計較，如果不懂得放鬆心情，即使遇到一些芝麻綠豆大的小事，也會愁眉苦臉或氣得咬牙切齒，日子當然過得不快樂。

唐代著名的慧宗禪師經常到各地講經弘法。

有一次，臨行前他吩咐弟子要好好照顧寺院的數十盆蘭花。

弟子們深知禪師喜愛蘭花，因此非常小心謹慎看顧。

可是，一天深夜狂風大作、暴雨如注，偏偏弟子們一時疏忽，當晚將蘭花遺忘在戶外。

第二天清晨，弟子們望著眼前傾倒的花架、破碎的花盆和憔悴不堪的蘭花，後悔不已。

幾天後，慧宗禪師返回寺院，眾弟子忐忑不安地上前迎候，準備領受責罰。

得知原委，慧宗禪師泰然自若，神情一如往昔平靜安詳，寬慰弟子們說：「當初，我不是為了生氣而種蘭花的。」

就是這麼一句平淡無奇的話，在場的弟子們聽後，肅然起敬之際，有如醍醐灌頂，頓時大徹大悟。

可不是嗎？

在現實生活中，很多人時常心為物役，患得患失，讓過度的自我意識武裝敵對，讓過多的欲望佔據心靈。

正因如此，本來可以過得很自在很快樂很幸福的生活，在心浮氣躁之中，錯過了多少快樂和幸福！

仇恨永遠不能化解仇恨，只有慈悲才能化解仇恨，這是永恆的至理。

英國大政治家狄斯累里說：「如果為小事傷神，則人生就太短促了。」

人之所以痛苦，在於追求錯誤的東西。

如果我們經常為許多原本應該淡忘、不值一提或可以忽略的小事，而喜歡與別人爭執或嘔氣，只會增加自己的負擔，把生活搞得烏煙瘴氣，恐怕沒有一天可以過得安寧。

人生在世，不過短短數十年載，很多事如同過眼雲煙一樣短暫，根本不值得掛念，何況是微不足道的小事。

因此，我們為何還如此頑固，經常為了小事和別人爭執呢？

當你手中抓住一件東西不放時，你只能擁有這件東西，如果你肯放手，你就有機會選擇別的。

人心若執著於自己的觀念，不肯放下，那麼他的智慧也只能達到某種程度而已。

當你明天開始生活的時候，有人跟你爭執，你就讓他贏，這個贏跟輸，都只是文字的觀念罷了。

當你讓對方贏，你並沒有損失什麼。

所謂的贏，他有贏到什麼？

得到什麼？

所謂的輸，你又輸到什麼？

失去什麼？

幹嘛那麼氣？

不要因為小小的爭執，遠離了你的至親好友，也不要因為小小的怨恨，忘記了別人的大恩。

<<脾氣沒了.福氣來了>>

退一步海闊天空，別把小事放在心上，如果能學會哈哈大笑隨它而去，心情一定快樂的不得了。

<<脾氣沒了.福氣來了>>

內容概要

生活少不了放輕鬆，可是偏偏很多人把生活看得太嚴肅，缺乏少許的幽默感調劑，以致於經常為了大小事抓狂、沮喪，甚至不斷和別人發生衝突。

多一分舒暢，少一分焦慮；多一分真實，少一分虛假；多一分快樂，少一分悲苦。

記住：脾氣沒了，福氣就來了。

前加16頁全彩圖文 惱怒別人對自己是一種很大的損失。

其實，來自生活中的許多苦悶、煩惱，最大的毛病在於喜歡生氣、斤斤計較，如果不懂得放鬆心情，即使遇到一些芝麻綠豆大的小事，也會愁眉苦臉或氣得咬牙切齒，日子當然過得不快樂。

仇恨永遠不能化解仇恨，只有慈悲才能化解仇恨，這是永恆的至理。

幹嘛那麼氣？

不要因為小小的爭執，遠離了你至親的好友，也不要因為小小的怨恨，忘記了別人的大恩。

退一步海闊天空，別把小事放在心上，如果能學會哈哈大笑隨它而去，心情一定快樂的不得了。

人生在世，不過短短數十年載，很多事如同過眼雲煙一樣短暫，根本不值得掛念，何況是微不足道的小事。

因此，我們為何還如此頑固，經常為了小事和別人爭執呢？

當你明天開始生活的時候，有人跟你爭執，你就讓他贏，這個贏跟輸，都只是文字的觀念罷了。

當你讓對方贏，你並沒有損失什麼。

所謂的贏，他有贏到什麼？

得到什麼？

所謂的輸，你又輸到什麼？

失去什麼？

幹嘛那麼氣？

不要因為小小的爭執，遠離了你至親的好友，也不要因為小小的怨恨，忘記了別人的大恩。

退一步海闊天空，別把小事放在心上，如果能學會哈哈大笑隨它而去，心情一定快樂的不得了。

<<脾氣沒了.福氣來了>>

作者簡介

林慶昭 從記者到主編、總編輯再到獲獎無數的暢銷書作家，已經有成千上萬的人看過林慶昭的書，並從中找到了生命中真實的感動與簡單的快樂…… 著作：《脾氣沒了，福氣來了》、《原來，幸福那麼甜》、《1%的轉念帶來100%的快樂》、《1%的心態改變99%的命運》、《說對話，好辦事》、《更簡單，更豐富》、《把心放下，就是天堂》、《當生命剩下最後倒數》、《領悟，生命的自在》、《愈放下，愈自在》、《其實，沒有那麼糟》……等一百多本暢銷好書。

<<脾氣沒了.福氣來了>>

書籍目錄

作者序輯一 輕鬆篇想避免情緒化的方法，只要好好放鬆心情和經常自我反省，還有別把事情看得太嚴重，就不會為了任何的事情耿耿於懷。

學會幽自己一默 保持輕鬆的心情 沉默和微笑 學習寬宏的氣量 敞開心胸坦然接受 輯二 溝通篇人與人相處，互相坦白是維繫雙方關係的最好橋樑，但光是坦白還不夠，必須多為對方的處境著想，別光在乎自己的感受。

解決小事趁現在 用溝通代替爭執 讓理智與感情均衡一下 用感謝取代責備 只要有心就能做到 輯三 自制篇如果說固執是引起糾紛的根源，那麼學會自制絕對具有改善的效果，不過光說不練，無謂的爭執只會一再發生。

別動不動就生氣 學會自制 轉化倔強的脾氣 可以理直，但不用氣壯學會自我反省 輯四 善意篇無論彼此有多了解，交情有多深，最好別把話說得太難聽，應該多留給別人一些退路，才不會造成對方的反感。

別因事小而不為充滿感激的心情別用命令的語氣 善意讓你無往不利 別把話說得太難聽 輯五 勇氣篇從自己本身改變做起，當然就不需要別人來逼迫我們。

相信改變自己絕對比屈服別人來得容易，而且好處多多。

放下傲慢與自大 別犯相同的毛病 從錯誤中學習成長 別找藉口搪塞 從自己本身改變做起 輯六

修身篇生活中如果少了忍耐，必定什麼事都要計較，什麼事都看不順眼，生活當然毫無樂趣可言。

忍得一時之氣 別給自己找罪受 多一些冷靜 別浪費力氣 忍耐不予理會 輯七 裝傻篇凡事看開一點，用豁然開朗的心胸看待事物，才能走出自我設限的框框，不會叫心情太沉重。

有些事該忘的就忘 吃點小虧又何妨 凡事看開一點 對小事該糊塗就糊塗 當作什麼事都沒發生 輯八 用心篇想贏得大家的喜愛，每個人必須從本身做起，徹底做好反省的工作，隨時注意自己的言行舉止。

以禮待人 尊重別人的意見 用心聆聽 多一點謙虛 注意別人的觀點

<<脾氣沒了.福氣來了>>

编辑推荐

本書特色 前加16頁全彩圖文 惱怒別人對自己是一種很大的損失。

其實，來自生活中的許多苦悶、煩惱，最大的毛病在於喜歡生氣、斤斤計較，如果不懂得放鬆心情，即使遇到一些芝麻綠豆大的小事，也會愁眉苦臉或氣得咬牙切齒，日子當然過得不快樂。

仇恨永遠不能化解仇恨， 只有慈悲才能化解仇恨， 這是永恆的至理。

幹嘛那麼氣？

不要因為小小的爭執，遠離了你至親的好友， 也不要因為小小的怨恨，忘記了別人的大恩。

退一步海闊天空，別把小事放在心上， 如果能學會哈哈大笑隨它而去，心情一定快樂的不得了。

<<脾氣沒了.福氣來了>>

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>