

顿悟，一种新的思维方式

顿悟

让问题迎刃而解

建华◎编著

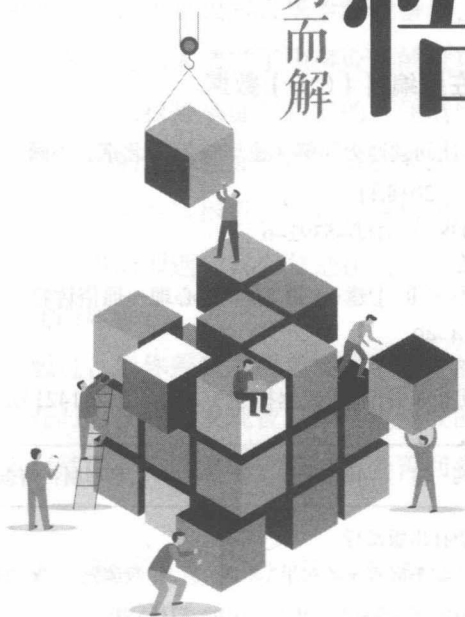


不再拖延，主动解决问题
摆正心态，乐观面对生活
独辟蹊径，灵感文思泉涌
愁云消散，难题迎刃而解

带你重新认识这个不一样的世界

顿悟

让问题迎刃而解



建华◎编著

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

人生的平淡和起起伏伏都是一种生命的轨迹,在每一次感动中,我们体会着人生的百态,感恩亲情、友情、爱情和生命的点点滴滴。

感恩是一种人生态度,是工作的哲学,是快乐的源泉。本书带你步入一个丰盈的情感世界,在一个个真实的故事中,体味心灵的慰藉。在饱含温情的文字里,我们学会如何去珍惜,怎样去感恩,让爱与温暖在每个人的心间得以延续。让你心怀感恩地去生活,走出精彩的人生。

图书在版编目(CIP)数据

顿悟:让问题迎刃而解/建华编著.—北京:中国纺织出版社,2018.11

ISBN 978-7-5180-5392-6

I. ①顿… II. ①建… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第211421号

责任编辑:闫 星 特约编辑:李 杨 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年11月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:7

字数:135千字 定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

生命是个奇怪的东西，自打我们来到人世，似乎就在为所谓的幸福努力着，于是很多人毕生都在奋斗，努力地证明自己生命的不凡。有的人选择了用事业上的成功来证实，有的人用不断争取来的权势来证实，有的人凭借巨额财产来证实，有的人用满腹的才华来证实……有的人成功了，也有一些人失败了，成功者春风得意，失败者殚精竭虑，然而，人生苦短，生命须臾间即逝，我们总是在马不停蹄地奔跑，却忘记欣赏沿途的风景。

你是否想过，当你殚精竭虑地摘取了满怀的鲜花之时，抑或白发苍苍时，突然就发现曾经在路边绽放的盈盈小花更加惹人怜爱，然而，那时的你已没有机会再回头去观赏它的淡雅美丽了。

关于幸福，哈佛教授本·沙哈尔曾说：“一个幸福的人，必须有可以带来快乐和意义的目标，然后为之努力，真正快乐的人，会在自己认为有意义的生活里，享受它的点点滴滴。”挪威航海家弗里德持乔夫·南森也说：“人生的第一大事是发现自己，因此，人们必须不时孤独和沉思。”人生路上，我们只有发现真正的自我。学会聆听自己的心声，你才能更加从容地上路。

可见，追求幸福，就是要选好自己的人生模式，更为关



键的，就是挥别那种精神和心境的无知无觉的疲惫状态，做好自己能做的一切，把握今天，着眼未来。

我们需要拥有一颗感恩的心，善于发现事物的美好，感受平凡中的美丽，那我们就会以坦荡的心境，豁达的胸怀来应对生活中的每一份酸甜苦辣，让原本平淡乏味的生活焕发出迷人的色彩，那么，你会发现，磨难与逆境也不过是飘来的“浮云”。其实，挫折也是人生的一笔财富。没有挫折的人生，从某种意义上来说是黯然失色的。“挫折是人生的财富”，最主要的一点是挫折会让我们变得聪明，变得坚强，变得成熟，变得完美。当然，这首先需要我们经得住挫折。

在感恩的同时，我们需要拥有一颗平常心。人生不可能一直顺风顺水，不可能总是处于巅峰状态，也有可能处于低谷，也可能遭遇不顺，这就是人生。但总的来说，人生是平淡的，对待平淡的人生，我们也应该让自己的心静下来。得意时，不猖狂；失意时，不绝望，孤独时不惆怅。

平平淡淡和起起伏伏都是一种生命的轨迹，我们要心怀感恩，体味其中的真谛，用心去享受简单生活中的快乐、幸福！

本书从一些经典、发人深省的故事入手，阐述了关于成长和感恩的智慧，使读者在轻松阅读小故事的同时，从中获得丰富的生活哲理、人生经验。阅读本书，能开启你的智慧之门，让你犹如获得一盏明灯，照亮你向前行的路。

编著者

2015年5月

目录

001 | 第1章 有一种幸福的眼泪叫感恩

002 | 每个人都应该有一颗感恩的心

004 | 善待他人应成为一种处世方式

007 | 善良应化为一种行动

010 | 换个角度，生命充满美好

012 | 用心感受，每一天都是新的

015 | 大胆走出去，世界多精彩

019 | 第2章 做事感恩，善待他人一生无憾事

020 | 善良是立身处世的根本

023 | 善待压力，压力让我们奋勇前进

026 | 善待你的目标，一生为理想奋斗

029 | 与人为善，它让你看到世间的美好

032 | 点燃激情，唤醒内心的使命感

035 | 敢于放弃，重组你的人生



038 | 分担痛苦便是共享快乐

041 | 选择积极，一些事情就会变得顺利

045 | 第3章 做人感恩，端正自己缔造幸福人生

046 | 活着就是最大的幸福

050 | 真诚是做人的坚实力量

053 | 得失坦然，去留无意

056 | 端正人生态度，是人生幸福的基础

060 | 与人为善，让快乐如影随形

062 | 诚恳为人，赢得他人信任

066 | 传递爱心，让世界充满爱

069 | 第4章 发现美好生活，人生多一缕阳光和希望

070 | 看看你所拥有的，乐观面对生活

073 | 用心发现，就能看到生活中的美好

076 | 发现自己，为自己而活

079 | 找到人生的方向，创造属于自己的价值

082 | 知足常乐，收起贪婪之心

085 | 心怀希望，困难中也能看到阳光

089 | 善待自己，别因艰难困苦折磨自己



091 | 心向光明，生活就充满温暖明亮

095 | 第5章 人间有情，快乐不在于索取而在于施予

096 | 滴水之恩，当涌泉相报

099 | 助人为乐，别吝啬你的举手之劳

102 | 给落魄的人足够的尊重即是施恩

106 | 快乐来自你的施予

109 | 以德报怨是最高层次的善良

113 | 第6章 勿忘恩师，感受新的启示和指引

114 | 求知路上，老师是我们的领路人

117 | 人生路上，恩师是我们的引导者

119 | 老师传授给我们处世的智慧

122 | 老师的表扬，是我们最大的奋斗动力

125 | 恩师的批评让我们反躬自省

127 | 恩师挖掘了我们的潜能

129 | 一日为师终身为父，不忘回馈恩师

133 | 第7章 珍惜友情，友谊之树需要我们悉心浇灌

134 | 友情是世界上最珍贵的礼物



136 | 朋友让我们看到另外一种人生

140 | 朋友是我们每一次行动的标尺

143 | 朋友让我们看到真实的自己

146 | 逆境中朋友支持和帮助我们勇敢走过逆境

149 | 朋友给了我们勇气，让我们战胜怯懦和自卑

152 | 珍惜友情，用心浇灌友谊之树

155 | 第8章 善待家人，珍惜和家人相处的每一分钟

156 | 可怜天下父母心，要明白亲情的伟大

159 | 读懂母爱，读懂母亲无私的自我牺牲

162 | 知心爱人，感谢爱人的风雨相伴

165 | 请呵护好你生命的延续——孩子

168 | 回馈父母，从现在开始

171 | 第9章 尽职尽责，让你成为公司最受欢迎的人

172 | 珍惜工作，劳动的喜悦是世界上最的喜悦

175 | 谦和待人，赢得尊敬

177 | 改变工作态度，让自己更勤奋

180 | 努力工作，让你成为老板青睐的人

184 | 感恩的心态，也是自己工作的动力和热情



187 | 工作中遇到挫折和失败如何化解

190 | 化敌为友，善待你的竞争对手

193 | 第10章 融入职场，让你在职场与人相处更默契

194 | 真心帮助同事，打造和谐工作氛围

197 | 比别人多做一点，收获多一点

199 | 虚心接纳别人的意见

202 | 练就出众的领导力，成为团队核心力量

205 | 与同事相处，要多学会感恩

209 | 宽以待人，严以律己

213 | 参考文献

第1章

有一种幸福的眼泪叫感恩

我们生活在一个飞速发展的时代，速食文化和速食感情也在蔓延，人与人之间会因为利益而相交，每天一睁开眼就是大片大片的负面信息从天而降，人与人之间真的冷漠如斯吗？生活中的笑声和温馨哪里去了呢？是的，很多人在追逐梦想和金钱的时候，忘记了作为人应该保有的最基本的东西，一颗感恩的心。没有了感恩之情，人就会变得麻木，社会就会变得冷漠；没有了感恩之心，人就会变得自私，社会就会变得物质化，变得没有了人情味。为了拥有一个健康和充满温暖的生活空间，让我们从现在开始，用一颗感恩的心去包容一切、感化一切，让我们的人生从这里开始，有一个崭新的变化。





每个人都应该有一颗感恩的心

有人说：“生活就是一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。”是的，如果你每天愁眉苦脸、抱怨连连地过日子，那你的生活只能越过越差；而如果你心怀一颗感恩的心，用理解和微笑面对生活，那你会过得很开心，你周围的人也会跟着快乐，你的感恩会让身边的每一个人都感受到生活的美好。

说到感恩，每个人都会有自己的体会。

孩子说：“我要感谢爸爸和妈妈，是他们给了我生命，是他们含辛茹苦把我养大，是他们教会我说第一句话，是他们在我无数次摔倒之后依然坚持教我走路，是他们省吃俭用让我拥有了学习的机会……他们给予我的爱，是最无私，最伟大的，他们的恩我要一辈子感怀在心！”

学生说：“我要感谢老师，老师是文化的传播者，他带领我们在知识的海洋中遨游，点燃我们求知的欲望；他是我们成长的领路人，他教导我们如何做人、处世；他是我们的



朋友，他给予我们尊重、理解、关心；他使我们变得坚强、无所畏惧；他是我们的榜样，他言传身教，使我们终身受益……”

父母说：“我要感谢孩子，是他们带给我欢笑；我要感谢爱人，是他（她）让我品尝到爱情的滋味；我要感谢朋友，是他们给了我面对坎坷的勇气；我要感谢领导，是他给了我赚钱养家的工作；我要感谢同事，是他们的帮助让我的工作更加顺利……”

是的，我们应该感谢每一个出现在我们身边为了我们的美好生活做出过贡献的人。

当我们吃着香喷喷的米饭，农民们却面朝黄土背朝天地劳作时，我们应该感恩；当我们在温暖的房间里沐浴着阳光，建筑工人却满身灰土搅拌水泥时，我们应该感恩；当我们坐着便捷的公交车和地铁，修路工人却在一米一米地铺路时，我们应该感恩。

这个世界上有太多的人值得我们感谢，有太多的东西值得我们欣赏，而我们却不能一一去表达我们的感激之情，那么我们为什么不心怀一颗感恩的心，面对每一天的生活，面对每一个碰到的人，面对每一件不平的事呢？

生活中多一份感恩就会多一份美好，少一丝计较和抱怨就会少很多不快。在这个丰富多彩的世界中，你难道不想看到微笑的脸，不想看到理解的眼神，不想和一颗时常感恩的



心交会吗？

感恩，是一种美好的情感，是人的高贵之所在。感恩将使你的心和你所企盼的事物联系得更紧，感恩将使你对生活、对一切美好事物充满信心，从而一生被美好的事物包围。常怀感恩之心，我们便可以生活在一个感恩的世界里，我们的人生也会变得更加美好。感恩是一束金色的阳光，能化解冰雪，让我们学习感恩，让这束阳光也照耀我们大家的心。

生命沉重，一颗感恩的心却可以让它变得轻盈。生活辛苦，一颗感恩的心却可以让它变得快乐。每个人都应该心怀一颗感恩的心，每一天都要微笑面对，千万不要因为匆匆赶路，而忽略了沿途的风景，更不能忽视陪着我们一起赶路的人。心怀感恩，每一天你都会幸福着！

善待他人应成为一种处世方式

有人这样说：“感恩”不一定要感谢大恩大德，“感恩”可以是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的道德情操。的确，生活中需要感恩，一颗感恩的心可以让思想沉淀，让阴霾消散，让你在平凡的生活中创造别样的精彩，收获别样的幸福。



美国前总统罗斯福家中失窃，被偷走了很多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福给朋友写了一封回信：“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

故事中的罗斯福表现出了一种极其乐观的心态，这种心态也正是他心怀感恩的结果。他不仅把感恩放在心上，更让感恩成了自己为人处世的一种方式，虽然家中被盗，但他却没有因为丢失东西而难过，而是感激贼没有伤害他的性命，并且感恩自己是个正直的人，而不是贼。罗斯福让自己真真切切地体会到了感恩所带来的美好，作为普通大众的我们，是不是也应该学习这种精神，始终怀着一颗感恩的心去做人处世呢？

罗伯特·德·温森多是阿根廷著名的高尔夫球手，有一次他赢得一场锦标赛的冠军并领到奖金的支票后，他微笑着从记者的重围中出来，到停车场准备回俱乐部。

这时，一个年轻女子向他走来，她先是向温森多表示了祝贺，然后哭着告诉温森多，她的孩子得了很重的病，正住在医院，如果不能支付昂贵的医疗费和住院费，那可怜的孩子也许就会死掉。温森多被她声泪俱下的讲述深深打动了，他很同情这个年轻的母亲，于是二话没说，掏出笔在刚刚领



到的支票上签上了自己的名字，然后塞给那个女子，并对她说：“这是这次比赛的奖金，我想我能帮上的也只有这个了，祝你的孩子走运！”说完，温森多就开车走了。

一个星期之后，温森多正在一家乡村俱乐部吃午饭。这时，职业高尔夫球联合会的一位官员走过来，问他前几天是不是遇到了一位自称孩子生了重病的年轻女子。

“是的，不过你是怎么知道的？”

“停车场的孩子告诉我的。”那位官员说，“不过，我要告诉你一个坏消息，那个女人是个骗子，她根本就没有什么得了重病的孩子，甚至她还没有结婚。可怜的温森多，你太善良了，你被骗了！”

“等等，你是说根本就没有一个小孩子生了重病快要死掉吗？”

“没错，根本没有。”这位官员非常同情地说。

没想到，温森多只是长长地松了一口气：“太好了！这真是我这一个星期以来听到的最好的消息。”

感恩是一种生活方式，感恩不是瘟疫却能够传染。温森多帮助了一个女人，结果却证实女人是个骗子，高尔夫俱乐部的官员都为他鸣不平，可温森多自己不那样认为，他觉得并没有一个小孩子重病快要死掉是一件值得高兴的事，因而他也不会去计较是否被骗了。可以说，温森多当初把奖金给女人的时候是抱着一颗善良友爱的心，当他知道被骗时，没



有让心灵被怒火蒙蔽，而是感激上苍，为这世界少了一个受苦的孩子而感到开心。温森多不仅把感恩时刻放在心里，更是用行动表达了自己的感恩。感恩就是这样，是一种无私的付出，是凡事向好的方面想，始终拥抱希望的心态。

生活当中，每个人都会遇到各种各样的事情，有时候你做的事情不被他人认可；有时候你的功劳被他人抢走；有时候你怎么努力就是达不到自己想要的结果；更多时候，你可能被失败、挫折、痛苦打击得难以名状、不知该如何继续以后的生活。每当这些时候，如果你能够怀着一颗感恩的心，在经过无数次岁月的洗礼后仍然不消极、不放弃，那你就会拥有一种淡然平和的处世心态，你的心智也会越来越成熟，最终你将会因为感恩而使得生活更加完满。

善良应化为一种行动

在物质生活极其丰富的今天，很多人不懂得珍惜现在的幸福生活，只知道一味地追求、索取。人们往往只对自己的不幸感到悲伤，却不再为别人的付出感动，即使偶尔会感动，也只是为感动而感动。

有些人总是把父母的关爱、朋友的鼓励、师长的呵护当成理所当然的事，一遇到失败和挫折就觉得是上天不公，看