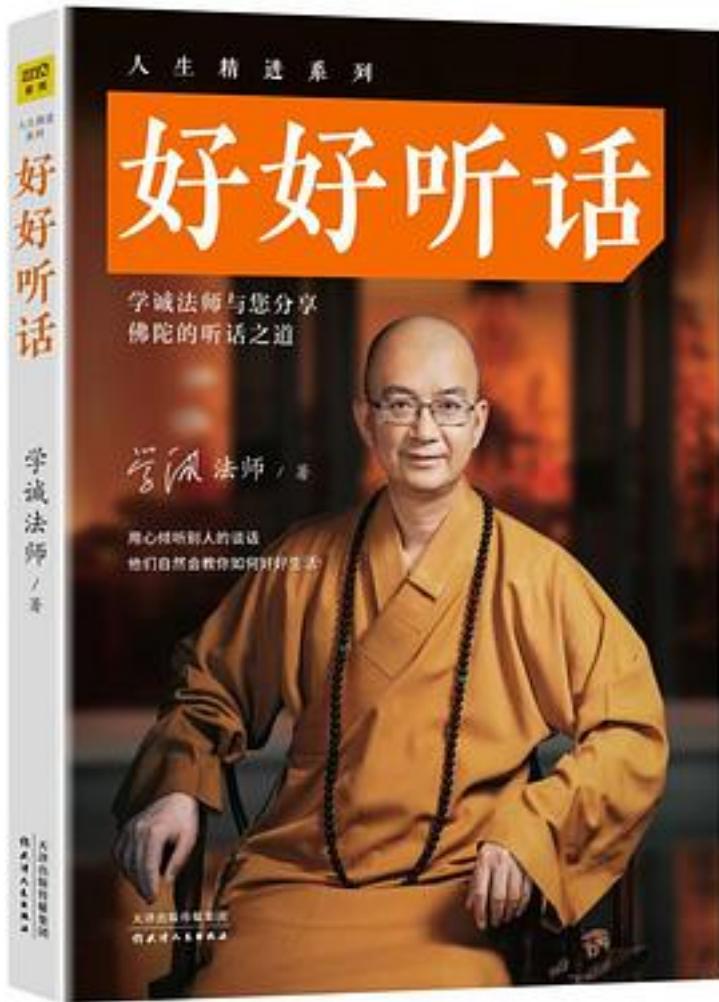


好好听话



[好好听话 下载链接1](#)

著者:学诚法师

出版者:天津人民出版社

出版时间:2017-10-1

装帧:平装

isbn:9787201124728

继《好好说话》之后，中国佛教协会会长学诚法师又一力作重磅来袭与您分享佛陀的听

话之道。

★由**中国佛教协会会长，中国佛学院院长**，“**史上最强科研实力寺庙**”**北京龙泉寺方丈**，**中国佛教界“博客第一人”**精彩开示。其博客点阅量突破千万；微博开通16个语种，读者涵盖全球3/4的国家和地区。

★史上首次将佛经中的听话之道化用到日常生活和工作中的智慧学经典。

★与市场上宣讲听话之道的同类书相比，本书中展示的听话技巧更高妙、更神奇，其背后的智慧更令人叹服、受用。无论是孩子、成人、老人、男女，都能够从中享受到发善心、说善语、做善行的当下福报。

★本书作者学诚法师曾受邀至印尼首府雅加达、剑桥大学、哥伦比亚大学、北京大学、北京师范大学、中国人民大学等多国多地进行演讲和座谈。

★专门从“**好好听话**”的角度讲如何掌控自己命运的佛学励志经典，透过大量古今禅门公案和生活中喜闻乐见的小故事，深入浅出地将日常生活和工作中最直接、最有效的听话的智慧呈现在读者面前，予以激励和指引。

★好好说话是启发别人，说别人需要的话；好好听话是启发自己，是修自己。无论是好好说话，还是好好听话，都是为了消弭主客，都是修行。所谓帮助他人就是帮助自己，成就他人就是成就自己。

用心倾听别人的谈话，他们自然会教你如何好好生活。中国佛学院院长，“**史上最强科研实力寺庙**”**北京龙泉寺方丈**学诚法师继《好好说话》之后，第二大力作《好好听话》重磅来袭。听话，有两种解释，一种是形容一个人比较乖巧、懂事；另一种是听别人讲话。好好听话，也有这样两层意思，一种是表达一个人谦虚，爱学习，尊敬师长；另一种是表达能听得进去别人讲的话。看起来很简单的一个能力，但事实上，很多人理解得并不够深刻，也并不能真正做到。

2017年10月，一本教人好好听话的书——《好好听话》将出现在公众视野。在书中，法师娓娓道来，透过大量古今禅门公案和生活中喜闻乐见的小故事，深入浅出地将日常生活和工作中最直接、最有效的听话的智慧呈现在读者面前，予以激励和指引。

听话，有两种解释，一种是形容一个人比较乖巧、懂事；另一种是听别人讲话。

好好听话，也有这样两层意思，一种是表达一个人谦虚，爱学习，尊敬师长；另一种是表达能听得进去别人讲的话。

看起来很简单的一个能力，但事实上，很多人理解得并不够深刻，也并不能真正做到。生活中虚心学习、谦冲自牧是一个人进步和成长的重要素质，也是幸福人生的重要能力。但是，这样的素质也是要靠训练和培养的，那就要学习如何听得进去别人的讲话。

好好听话的次第：首先是要听得见。如果一个人心里总是装着自己的想法，急于表达，那么，别人讲什么，有可能只能听个大概，甚至很多意思都听不见，因为自己的心已经被自己的想法塞得满满的。

其次是要听得懂。就是对方讲的话，字面的意思要能听明白，知道人家要表达什么，在说什么。

最后是要听得明白。不仅要听得懂字面上的意思，也要听得懂字面背后的意趣——依意不依语。

这三个阶段，是好好听话的次第，看似简单，但是，真正要掌握，也不是那么容易的。

如果我们总是紧抓着自己内心的某个东西，死死不放，这时候我们要想听进别人的话就非常困难，就要吃很多的苦头。

其实，我们的生活中并不鲜见类似的问题，放下自己先入为主的见解和想法，先按照听得见、听得懂、听得明白这样的次第好好听话，才有机会更好地解决自己的问题。

真正听得进去别人说话，其实是要我们空出心来，如此才能精准地接收到对方所要传递的信息，才能更好地修正自己原有的认知，扩大自己的心量。

内心如果经常这样自我训练，我们就有可能获得别人更多的帮助。所以，懂得了如何好好听话的智慧，就好比掌握了一把打开幸福之门的钥匙。

作者介绍：

学诚法师，1966年出生于福建仙游。1982年于莆田广化寺出家，于定海长老座下剃度，并依止圆拙老和尚修学。1988年于四川成都文殊院宽霖大和尚座下求受三坛大戒。1991年于中国佛学院研究生毕业。现任中国佛教协会会长、中国佛学院院长，福建省佛教协会会长，福建莆田广化寺、陕西扶风法门寺、北京龙泉寺方丈。同时，学诚法师还担任全国政协常委、中国宗教界和平委员会常务副主席、北京师范大学人文宗教高等研究院副院长等职。

目录: 前言：好好听话的智慧

上篇 人生最大的财富是倾听

第一章 结善缘，从好好听话开始

耳根最利：“谛听，谛听，善思念之”

人生最大的财富是倾听

仔细倾听人们的谈话，他们自然会教你如何好好生活

从来没有一句话是无缘无故的

为什么我们经常吃苦头：听不见，听不懂，听不明白

听别人把话说完

好好倾听，也是一种帮人之道

结善缘，从好好听话开始

只爱听自己喜欢听的话，人就无法进步

“挑货的才是买货人”：听到刺耳的话怎么办

怎么听那些攻击和伤害自己的话

没有人一辈子没被别人指责过

好好听话，不是唯唯诺诺地傻听话

不怕人说自己差

对他人好，一定要选择对方能够接受的方式

强迫别人听自己的，会造成很极端的悲剧

说者无心，听者有意：人非常习惯去解读负面信息

你能听懂“正话反说”吗

要想让孩子听话，大人先要学习如何听话

第二章 “是非以不辩为解脱”

别人口中的你，好也罢，坏也罢，都不是真正的你

未来不在他人口里，都是自己营造的

当你不再畏惧外在的目光，外在就会为你让路

内心无主，当然就会活在他人的目光中

平常心的另一面就是不平常的心

别人对你说假话时如何善巧应对

不管他人如何看待，业果会回答一切

是非以不辩为解脱，凡事要“认真而不当真”

受到不公正的待遇时怎么办

做大事的人，知道什么是“有违”“无违”

为什么会“话不投机半句多”

中篇 一语点醒梦中人

第三章 人有“六根”，耳根最利

一个人有没有智慧，第一就看你会不会听话

在佛菩萨眼里，“好好说话”和“好好听话”有什么区别

先“好好说话”还是“好好听话”

什么是“不可说”

如何理解“有的事可说不可做，有的可做却不可说，有的既不可说又不可做”

佛经中有哪些我们生活中日用而不知的成语

贪嗔痴慢疑到底有多害人

第四章 解门、悟门

不该知道的，你就先不要知道

听话不是表面功夫

你是“倒扣着的碗”“漏碗”“脏碗”吗

当别人反对你的好习惯时怎么办

如何听话才算是真正孝顺父母

如何与老师相处，决定了我们的成就

下篇 有求必应

第五章 很多“爱情”其实是一种交换

人们爱上的，往往是“被爱”的感觉

别人之“得”，不是自己之“失”

为还没有发生的事情纠结，是妄想

争理不如争错：何必一定要对方接受自己的意见，何不自己去接受对方的意见

一百个人心中有一百个你，但哪一个也不是真实的你

感到受伤，是因为向外在索取太多了

人和人最好的关系就是一起成长

我们对别人不满的时候，通常都是没看到自己的缺点

第六章 如何与父母好好相处

为什么孝是“色难”

父母不能理解晚辈怎么办

不要串习“我真命苦”“为什么要我做这些事情”等负面情绪

与父母有不同甚至相左的意见，不一定非此即彼

什么是加持

母亲放不下对他人的怨恨怎么办

作为儿子，如何调解婆媳关系

作为子女，应该把报恩的思想放在第一位

如果一味讲对错，没有了慈悲，那自己是对是错呢

你有没有为婆婆做过什么事

人总是要求别人怎么对自己，却很少要求自己怎样对别人

越是想得到爱和鼓励的人，表面上可能越强势

让自己起烦恼的一个重要原因：很想证明自己是对的

下雨，撑伞就好了，难道要记恨老天爷吗

“劝说”不如“多听”

每个人都会老

第七章 如何跟孩子好好相处

对初生的孩子，师父有什么建议吗

如何建立良好的亲子关系

孩子处于叛逆期怎么办

孩子成绩一路下滑该怎么办

面对厌学的孩子怎么办

孩子不领家人的情怎么办

和孩子沟通的前提是心中一定不要有成见

第八章 没有人会白白受苦

爱别离、求不得、怨憎会，人生总是会经历这些苦

每个人沉浸在自己的烦恼中时，都很难完全看清事实的真相

师父，您会算命吗

命如果算得准，那算命就没有意义了；如果算得不准，那算命也没有意义

向上走的每一步中受的苦都是资粮

人生真正的黑暗不是因为挫折，而是因为无明

如果努力没有结果，那怎么符合天道酬勤的道理呢

如何改变命运

当目标没有达到时，心情失落怎么办

现实不尽如人意怎么办

想得太多怎么办

事情本身并不可怕，可怕的是认为“它是可怕的”

因为无常，一切皆有变好的可能

改变因缘，就能改变结果

影响我们一生的不是失败，而是面对失败的心态

未来的苹果，你想要什么样的

要警惕“跟着自己的心走”

怎么知道自己是不是慢心重

“闻誉恐，闻过欣”

怎么做才能增加福报

第九章 人性的弱点

人“直”好吗

同样一句话，理解为关心还是逼迫，感受是大不一样的

智慧可以随机应变，随机应变却不等于智慧

人如果不知道别人对自己有恩，不知道要去感恩，那活着会觉得很没有意思

不要因为内心的反感而失去了成长的机会

不是别人说我们好才快乐，别人说一句不好就痛苦

多去想想他人的苦乐，许多烦恼都会不知不觉消失

被别人贴了“标签”，自己就不要再贴了

自己不求，也不要看不起求的人

少一点心去想“别人为什么会这个样子”，多一点心去想“我应该要怎么做”

不要随随便便去揣测他人

“真心”是不怕被误解的

看到别人做得不好，要反省自己是否也做得不好：不要拿自己的优点去比别人的缺点

如何对待自私的人

看不起一些人怎么办

把别人之得当作自己之失，这就是人心的毛病

面对别人的指责和批评，如果内心觉得“不是那样的”怎么办

为什么“总想做好，却感觉在讨好”

对人真诚也要考虑别人的需求

自信不能变成自满

当你觉得人人都比自己差时，那就很危险了

做好自己，就无畏外在的评价

怎样面对别人的批评：如蜂采蜜，只取其蜜

各人造业各人了，各人吃饭各人饱

如果不期待他人积极的评价，也就不会对消极的评价耿耿于怀

做智者所喜，让业果来回答

即使狮子被人说成是狗，也不会真的变成狗

别人怎么能“贬损”到自己呢

别人说你是世界上最好的人，你就是世界上最好的人吗

什么话是对自己有用的话

性格有点“戾”怎么办

问心无愧，就是“完美”

为什么懂得很多大道理，却依然过不好这一生
听了许多道理，只要有一句能终生行持，就能真正改变生命
怎样培养专注力
人心和电脑一样，要时常去清扫
好的东西才需要珍惜，痛苦的事为什么总是不放下
第十章 沟通的真谛
总是希望别人理解自己，就很少将心思放在去理解别人上
“天生胆小”怎么办
沟通，就是听与说的能力，首先要学会听
沟通，不是去说服别人，而是去了解别人
沟通，是说对方能听懂的话，而不是说自己想说的话
良好的沟通，并非要承认对方所说的一切都是正确的
不批评，不挖苦，不找人麻烦
如何培养表达能力
要“跟人说人话，跟鬼说鬼话”吗
帮朋友，不要说教太多，要好好倾听和关怀
什么是对朋友最好的安慰
“倾听”，才是真正的“沟通”
倾听本身就是帮助别人
很多时候，聆听比讲说更受欢迎
一切等待时间来平息
自己的习气和问题，身边的人往往能够看得比较准
对一个人的过去应该保持怎样的态度
不要总想别人为什么不理解自己，多去想想自己是否理解别人
如何对待做错事又不自知的人
喜欢炫耀是恶业吗
如何对待爱自我炫耀的人
听别人的话不能无原则
说得对的接受，说得不对的不理会就行
说话总是不经意得罪人怎么办
别人对自己说“闲言碎语”怎么办
当听到令人伤心、不满意的话时怎么办
如何对待“小人”
宽容是不讲原则、软弱可欺吗
“不见他人过”
如果觉得人人都虚伪怎么办
没有让人信服的德行与深厚的业缘，指出别人的问题只会惹人反感
为什么他人的言语并不能伤害自己
活在世上最有价值的事情之一，就是改过
永远只面对当下一件事
心念是身体的重要“食物”
如何让心拥有“沙里淘金”的本领
担心在创业中与合作者发生不愉快，怎么办
为工作负责而指出问题没有错，但不必生气
即使佛说的话，想抬杠也总能找出理由来
为了生计而不得不做现在的工作怎么办
各人有各人的福报
学着在不同意见中找到解决问题的出路
一切过程都是为了自己的成长
守愚守谦，常居学处
怎么正确控制自己的欲望：跟自己比，不要跟别人比
最佳的管理莫过于信仰——让每个人都明白自己的意义所在
把自己的工作当作行善助人的机会
初入职场怎么尽快融入

越是挑剔、严厉的人，对我们的帮助越大
当觉得自己遭受了不公平对待时怎么办

第十一章 最好的菩萨是自己

佛氏门中，有求必应吗

“放下屠刀，立地成佛”中的“屠刀”是什么

执着是好还是不好

骄傲与自信的不同点在哪里

一朵莲花，他人丢来的污泥只会令它更美丽

学佛修行是有钱人才能做的事情吗

“讨好”佛菩萨更靠谱一些

外在的伤害可能会带来“痛”，心里的伤害才会带来“苦”

“金刚怒目”

“疾恶如仇”好不好

为什么“扬人恶，即是恶”

“隐恶扬善”的真正意思是什么

“明心见性”，明的什么心，见的什么性

有些话不想说就微笑，不要妄语

只要没死，就是好的

一切成果都是众缘和合而成，绝不是某一个人的功绩

为什么很多道理听多了都会变得没味道了

面对现实，怎么活得简单点

佛没有说过“命中注定”，而是说“命自我立”

“年少不学佛”，是对佛法的误解

什么是“精进”

“取人之善，当据其迹，不必深究其心”

相信因果，内心就不会痛苦了

为什么佛法中的因和一般人眼中的因不太一样呢

佛家不讲八字

想趋吉避凶，就要从心开始

求签算卦，说到底是对自己的没信心

出离心：因为看到了更好的，所以根本不会在意当下这些

什么是“向死而生”

怕死怎么办

增长智慧，从听闻开始

观察对方的优点而生信心，思考对方对自己的付出而生敬心：“观功念恩”

真正的精神强者，不排斥物质享用，也不执着于此

人之所以不快乐，是因为把该提起的放下，把该放下的提起

珍惜，但不执着；善待，但不占有

无我无畏，无私无忧，是谓“福厚”

不是别人需要我们感恩，而是我们自己要有感恩之心

“观功念恩”要像沙里淘金

“常存空杯心，不为所知障”

什么是“有”，什么是“无”

信仰就是最好的激励

高处着眼，低处着手

一念迷，就是入魔；一念觉，就是解脱

如何理解“尊重”二字

自卑也是一种慢心

怎样降伏我慢心

什么叫“贡高我慢”

听得越多，不能落实在身心，负担会越重

反省不等于自我否定

遇到四肢健全的人伸手要钱怎么办

“你吃素是慈悲，你怎么知道菜不疼呢”

念佛、拜佛，非要成佛不可，这本身是不是一种执着
佛教徒为什么很喜欢说苦
佛是不是一种精神支柱
佛教里有没有让记忆力变好的办法
如果心总是处于焦虑、恐惧、愤怒等状态，身体就容易生病
当感到焦虑不安时，就静下来念观音菩萨的名号
一个人造了恶业，仅仅听闻佛号就不堕恶趣吗
静坐时不是什么都不想
可以在睡前读经，而不是听经入睡
随便乱听话，就会导致莫名其妙的苦恼
· · · · · (收起)

[好好听话](#) [下载链接1](#)

标签

佛学

学诚法师

社会学

人文社科

有趣、智慧、适合朗读

有趣、智慧，

心理

哲学

评论

好好接受调查，好好重新做人。进去了就好好改造吧。

突破这一关了吗

书薄字大，适合老年人看，不到2小时快速看完，不好意思给法师打低分，但是鸡汤上学时看卡耐基已经够了。跟上一本好好说话一样，后半本是网络问答。全书就跟上一本一样也是4个字好好听话

听师父的话

看了眼评论，这都什么时候了，还有人给学诚这种SB捧臭脚！

大道理其实都懂 小情绪总是难以自控

顶礼学诚大和尚！非常好，让我第一次看清人际沟通交往方面的烦恼的症结在哪里。戒定慧三次第，智慧具足必然定力、戒行具足。智慧不是知识，可以蹈袭前人，而是从妙湛心性中自然流出的。深陷贪嗔痴中的人不可能对贪嗔痴有微细透彻的觉照，也就不可能知道解开贪嗔痴死结的方法。这是丝毫做假不来的。

感恩师兄赠书！为12月份教师训练营设计相关课程提取素材。看上去书里说的都是简单的道理，但一旦真正行持起来，我们就会感受到佛法真正的“美”和“力量”。

“直”是分很多种的，禅宗以不立文字为名，哪些是目标，哪些是手段形式，不以“直”来标榜自己，增长了慢心，也给别人平添了麻烦。

红尘翻滚久了，回头看看佛学书籍大有裨益，总会有一两句话能让你灵光一闪、醍醐灌顶。

劝你还是好好反省自己配不配这身袈裟。

悲智妙语牵心弦~书是读完了， 领纳了多少， 做到了多少？真是惭愧！

随着年龄增长变得冷漠 刻薄 但终究不够善良 对其他生命善良 但对人有时太残忍

好好听话， 知难行易。

个人非常受益。

依义不依语， 做个有智慧的人

不是特别懂佛学， 算是对因果有点理解

是非以不辩为解脱， 凡事要“认真而不当真”。

鸡汤合集

不听话的尼姑怎么日呢？你说， 不听话的， 怎么日？

[好好听话](#) [下载链接1](#)

书评

书中讲的很多反面例子，我都犯过。尤其是关于孩子的。有一段写：一位主持人在节目中访问一名小朋友，问他：“你长大后想要当什么呀？”小朋友答：“嗯……我要当飞机的驾驶员。”主持人又问：“如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空，所有的引擎都熄火了，你会怎么办？”小朋友...

书中曾讲到，言和行要分开来看，一个人很会说，但不代表他就做得好，一个人行为很差，不代表他的话没有益处。学诚法师的性侵事件令我非常震惊，但我还是选择读下去，因为他的文字确实对我有帮助，让我跟对佛法有更多的了解。

(1) 面对他人的批评，认真聆听。如果是对的，就认...

什么是听话？年轻人不爱听话，尤其是叛逆期的孩子，仿佛大人们夸他们听话是对他们的侮辱一般。可是年长的人毕竟比他们多活几十年，有很多很多生活哲学想要口口相传告诉他们，但苦口婆心的劝告他们不理解，即使知道生活不易，即便晓得生活除了甜还有苦辣酸咸，却一定要亲自拿筷...

读书日期：2018.1.2-2018.1.3

我有一个习惯，到一个地方旅行一定要去当地的书店，选几本自己喜欢的书。今年在宁波机场转机，在机场一眼就看到了那本《好好说话》，买完了觉得如获至宝，婆婆看到了也很喜欢，于是我就送她一本，自己又买了一本书。7月份买的书一直拖到上个月才看...

“懂得道理不难，难的是放下自己的想法，去接受、理解、倾听、尊重别人，那一刻需要很大的勇气和力量来突破。只要有改变，一切就都还有机会。”这本书真的很受用，尤其教育孩子的时候，我不再生硬地用道理直接去指出他的问题，而是先讲爱，再讲理，试着去理解孩子看似不合理的...

好好听话的次第：

1) 首先是要听得见。如果一个人心里总是装着自己的想法，急于表达。那么，别人讲

什么，有可能只能听个大概，甚至很多意思都听不见，因为自己的心已经被自己的想法塞得满满的。

2) 其次是要听得懂。就是对方讲的话，字面的意思要能听明白，知道人家要表达什么...

就这样一个慈眉善目的高僧大德，发给女弟子的微信和短信简直是不堪入目，看起来和一个地痞无赖没有分别。他不断的忽悠女弟子要献身，跟他一起玩男女双修。藏传佛教的一些大喇嘛需要找未成年少女跟他一起男女双修，这种少女叫明妃，也叫佛母，其实就是高僧的性奴。当年有一首歌...

读过学诚法师的《好好说话》后，另一本《好好听话》也将进入自己的阅读计划。《好好说话》让自己说话上加强了思考，那么《好好听话》，学诚法师会告诉人们什么呢？为什么要“好好听话”呢？对日常生活、工作有现实意义吗？这是阅读前，自己的三个大问号。在简短地先睹为快后，...

一直觉得自己不太会说话，因为说话太直，无形中伤了身边的人，想学《好好说话》，却发现总会出现东施效颦的现象，总觉得哪里不对劲。《好好听话》里一个个通俗易懂的小故事，加上法师智慧的点拨，让我茅塞顿开：原来，不会“说”话的根源，在于不会“听”话。俗话说“听话听音...

从降生第一刻起我们就生活在声音的海洋里，听见似乎是每一个正常人类与生俱来的本领，可是我们真的能听见能听懂话吗？生活中种种误解，痛苦，甚至更恶性的事件细细分析有多少是属于彼此间听不懂话造成的呢？

学诚法师在他的新书《好好听话》里讲到“好好听话的次第：首先是要听...

我是带着问题来看这本《好好听话》的，不管是在学习生活中，还是在做义工当中，经常会有两种甚至两种以上的不同的声音同时传来，一种说要按A方式做，一种说要按B方式做，或者还有声音说A,B都不合适，要按其他的方法来做。这种状况中，我常常很矛盾，不知该如何选择。当 I 不能站...

好好说话，说好话已经很不简单；照理说，听话似乎应该容易，但是人与人之间的误会误解都来自于没有听懂对方的话。

对方说“你饿了吗？”，不是真的关心你，而是表达“我饿了，给我做饭去”。真正听懂别人的话，是需要放空内心，接收对方传递的信息，才能修正自己的认知，扩大...

期待了许久。终于读到了。一如《好好说话》一般好看到停不下来。每一篇文章都很短，一两分钟就看完了。几乎每一篇里都有一个小故事。所以，读起来一点也不累。而每一个故事里，都讲了一个接地气的道理，好像就是说给自己的。边看，边在心里想：“哎呀，我果然也是不会好好听话...

[好好听话 下载链接1](#)