

<<静心的力量>>

图书基本信息

书名：<<静心的力量>>

13位ISBN编号：9787111395690

10位ISBN编号：7111395697

出版时间：2012-10

出版时间：机械工业出版社

作者：海华

页数：166

字数：146000

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>

<<静心的力量>>

前言

能够静心演绎生命的品质是一种境界。

我们的心就像一个玻璃杯。

当杯子被装满了果汁的时候，人们会说：“这是一杯果汁。

”当它盛满了牛奶时，人们则说：“这是一杯牛奶。

”而只有杯子空空如也的时候，人们才会说：“这是一个杯子。

”很多时候，我们的心装了太多的东西，以至于无法看见真实的自己。

在满世界为金钱、为物欲、为名利躁动不安的今天，人们像疲惫的“红舞鞋”，跳到曲终人散依然停不下一路狂奔的脚步……我们活着已经不仅仅是为了生存。

在日益丰富的物质享受中，心静不下来，身体也静不下来，人们的生活就只剩下忙碌和焦躁。

在这样的环境中，唯有抛开纷繁世事，让心静下来，才能花开自现、流水益清。

静心就是心静。

心静是一种豁达自信的品质，是一种恬然的悟性。

世事如棋，酸甜苦辣、喜怒哀乐，全靠一颗心去品会、品评。

在现实生活中，我们总是感到心浮气躁、焦虑不安，很难做到心平气和，无名之火随时袭来，究其原因就是没有一颗平静的心。

佛家说：“浮生如劫，欲念如魔。

”只有懂得了静心的智慧，才能无欲则刚。

其实，静心并非一种可望而不可即的境界。

在如今这个充满喧嚣和欲望的世界，每个人都渴望宁静安稳的生活，懂得静心则尤为重要。

为了帮助大家找到心灵的宁静，本书先从各个角度透视焦躁产生的根结，为大家揭开静心的神秘面纱。

接着带领大家从静中感受生活的点点滴滴，帮助大家平复内心焦躁不安的情绪，恢复内心的平静和喜悦。

我们已懂得了应静心享受生活，然而，在生活中如何能做到静心呢？

生活处处能静心。

在本书的最后两章，你将学会如何用冥想法跨越内心的重重障碍，让焦虑无所遁形；你将明白静心并非世外桃源才有的状态，生活中的一点一滴皆可成为静心之佳法。

让本书带领你让心静渗透到生活的每一个细节当中，少一分嫉妒，多一分宽容；少一分邪念，多一分正气；少一分喧嚣，多一分真实。

“遇见静心的自己”，就算知道前方是险壑，也能视作平原信步走过；哪怕眼前沧海桑田，也能看作心中的飘然一粟。

“遇见静心的自己”，虽然暂时蒙受委屈和不快，依然能够心中坦荡安然；虽然生活平淡，也能安享岁月静好。

“遇见静心的自己”，就算暂时囊中羞涩，也能过的有滋有味；哪怕生命注定平凡，也能找到属于自己的惬意与轻松。

俄国诗人普希金曾说过：“世界上所有的幸福，都以内心的宁静作为最基本的特征。

”静心是一种气度，心境平，则心自静。

我们每个人的力量很有限，世事宛如一盘棋局，人们就在这方寸之间进退盘桓。

在面对人间诸多无奈和惶惑的时候，保持一颗如水般宁静的心态，对人生入乎其内出乎其外，就能看透所有荣辱得失、是非曲直，以一分清醒和理性品味人间冷暖。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事在心头，便是此生好时节。

宠辱皆忘明镜悬，胸有大志不沸腾。

人生就在悟道后，但须心灵入静中。

你是否希望摆脱焦虑和忧郁？

<<静心的力量>>

是否希望消除心灵的累赘？

那么就从这一刻开始，翻开书页，让书香伴你找回那个静心的自己吧。

<<静心的力量>>

内容概要

本书内容共分为六章。

第一章透视社会普遍焦躁的现象。

从各个角度讲述焦躁产生的原因，从侧面突出静心的迫切性。

第二章用静心克制内心的焦躁。

从静心的力量出发，平复焦躁不安的情绪，恢复内心的平静和喜悦。

第三章直面静心，解开静心的神秘面纱。

静心是一种态度，是一种人生境界。

第四章讲述在静心中感受生活。

静心要从观念上的转变开始，进而享受静心的生活。

第五章冥想练习，一种极佳的静心方法。

用冥想练习法跨越静心中的各个障碍，让焦躁无所遁形。

第六章日常静心法。

生活中随时都能静心，静心就是这么简单。

生活中任何一件小事都可以让人达到静心的目的，将静心这一概念渗入到生活每一细节中去。

<<静心的力量>>

书籍目录

- 前言：静心演绎生命的品质
- 第一章心不静，则烦恼生
- 心有杂念2
- 放不开执念4
- 欲望衍生欲望7
- 虚荣是漂亮的锁链10
- 生命像上了发条的钟12
- 第二章宁静致远，淡泊明志
- 静以修身，养心贵在静心18
- 你是微笑的，生命就是微笑的20
- 不被外物所累，活得自在23
- 退让的智慧27
- 凡事量力而行29
- 在宁静中找回真实的自己32
- 第三章静由心生，境随心转
- 心静，待一壶茶香38
- 保持一颗宁静的心40
- 宁静方可致远44
- 满足的心造就满足的结果47
- 心是一切情绪的来源50
- 心静之人更容易成功53
- 静心能带来良好人际关系57
- 水静则清，心静则明60
- 第四章智慧里有绝对的宁静
- 随缘，也无风雨也无晴64
- 不为生气种兰花67
- 活在当下，是唯一的真实70
- 顺其自然，行看流水坐看云72
- 不拘外物，诗意栖居75
- 虚名、钱财不过是过眼云烟79
- 中庸之道是心静之本83
- 不是风动、不是幡动，是心动86
- 不以物喜，不以己悲88
- 心怀慈悲，八风吹不动91
- 第五章超然物外，冥想静心
- 冥想，最神奇的静心术96
- 冥想的思维准备：清空所有意识98
- 消除焦虑枯燥的色彩冥想101
- 集中冥想让心态平静下来105
- 智慧冥想，助你培养健康的心理109
- 自闭冥想让你逃离愤怒的“黑洞”111
- 减轻烦躁感的植物冥想法113
- 回归简单的童年冥想116
- 与身体对话的身体冥想119
- 用死亡冥想消除不安124

<<静心的力量>>

提升效率的成功冥想法126

第六章找一种宁静的方式

静坐静心132

腹式呼吸，呼出压力与不开心134

微笑，最好的静心方法137

瑜伽，用肢体放松来清除心理垃圾140

芳香静心，让心灵回归自然143

在运动中释放所有不好的情绪146

阅读令人心安149

音乐让精神放松152

挥毫泼墨，偷半刻清闲156

亲近自然，放飞身心158

对话式静心法161

生活处处可静心163

<<静心的力量>>

章节摘录

版权页：插图：魏晋南北朝时期有一个名叫王蓝田的人，性格十分急躁。

有一天，他煮了一个鸡蛋来吃，用筷子夹，掉了，于是他怒不可遏，抓起鸡蛋就丢在了地上。

可鸡蛋没破，反而在地上打转转。

王蓝田见状，更加生气，索性脱下脚上的木屐去砸鸡蛋，鸡蛋太圆，“毗溜”一下滚到了一边，王蓝田火冒三丈，一把拿起鸡蛋放到嘴里泄愤似的狠狠地咬破便吐了！

看到这里，你恐怕会笑话这位老兄的毛躁和笨拙，但仔细想来我们自己不也经常为一些鸡毛蒜皮的小事烦躁不堪，破坏了本来平静的心情吗？

很多时候，心情不宁不仅会扰乱正常的生活结构，甚至还会贻误大事。

《三国演义》里有这样一则故事。

话说曹操派兵攻打刘备，刘备想到曹军攻来，其老巢许昌就会空虚，倘若袁绍趁机攻人，就能够轻易击溃曹军，机会甚好。

于是便派说客前去拜见袁绍，希望能够与袁联手对曹。

不料此时的袁绍却因五子生了疥疮，心神恍惚，形容憔悴，完全没有心思考虑用兵打仗的事宜，就这样白白放弃了夺取天下的机会。

这种因心境不宁而自乱阵脚的事情，事后可不是会令人后悔连连吗。

“结庐在人境，而无车马喧。

问君何能尔，心远地自偏。

”陶渊明的诗句很好地向我们传达了宁静的心态，保持内心安宁，哪怕身在闹市也能怡然自得。

在台风或龙卷风的中心地带，有一处始终风平浪静的地带，名叫“暴风之眼”，它周围的一切都会被风暴席卷而去，只有“暴风之眼”始终保持着平静。

生活也是同样，哪怕周围纷纷扰扰，环境如何恶劣，噪声如何喧嚣，我们都要学会找到自己的“暴风之眼”，做到心境平和、临危不乱。

保持宁静的心态，就要学会注意内心的感受，注重生命的质量，尽量不去为那些不必要的事情烦恼，比如这条裤子不合身，今天的交通又堵了，同事买了新车我却却没有，邻居的某某好像对自己不大友好，等等。

所谓“谋事在人，成事在天”，世间之事本就繁杂，很多时候我们尽力即可，结果如何不要一意苛求。

认识清楚这一点，我们就不会因外界的压力而感到焦躁不安了。

美国人马尔登在著作中写道：“不安和变化，是现代生活的真切描述。

我们不得不面对不安的生活，让人生之船驶过种种艰险，否则，我们只有退回子宫，重新回到妄想和苦闷之中了。

”他还提到，“只要你觉得自己是值得生活的人，生活的种种危机就不会对你充实的生活造成妨碍。

这样一来，安全感就会取代烦躁不安，你也就能够快乐地生活下去，不安之感也就会烟消云散。

”这里的“安全感”指的正是心情的平和和宁静。

保持心情宁静，不妨在遇到烦心事的时候转移一下注意力。

交通堵塞了，我便趁此机会欣赏一下周围的街道楼房，看看这座城市平日里自己不曾注意到的活力和景致；被朋友放了鸽子，也不必因此烦闷，大可以在房间里安安静静地读一本好书……可曾注意到有的小孩子生气的时候不哭不闹，只是悄悄地躲在某个地方，等父母找到了他，小朋友探出脑袋，露出顽皮的笑容，早就把刚才的不快抛开了。

虽然这是小孩子的行为方式，但对大人们来说也是一种不错的自我调整的方法呢！

心烦的时候，可以试着找个地方一个人静一静，比如看一场喜欢的电影，或者独自骑车去郊外呼吸一下新鲜空气，不悦的心情也就很容易过去。

<<静心的力量>>

编辑推荐

《静心的力量:停下脚步远离躁动的人生》1000多个静心故事，100多句静心箴言，12种静心方法，带你走出喧闹的都市，让你放开杂念、执念、欲望、虚荣和烦躁的生活。帮你找回真实的自己，尽情释放自己的内心，感受静心的力量，远离躁动的人生。

<<静心的力量>>

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>