

<<寻找心灵的桃花源>>

图书基本信息

书名：<<寻找心灵的桃花源>>

13位ISBN编号：9787115291097

10位ISBN编号：7115291098

出版时间：2012-10

出版时间：人民邮电出版社

作者：蜗牛壳

页数：229

字数：176000

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>

<<寻找心灵的桃花源>>

前言

拖着疲惫的身躯，走出公司，随即淹没在熙熙攘攘的人流中，让人觉得有点无法呼吸，也许到家就好了，我安慰着自己，不由地加快了脚步。

在一番前拥后堵之后，我终于到家了。

关上房门，少了几许城市的聒噪，多了几分安静，但内心却久久不能获得安宁，那种感觉就像迷路的孩子找不到家，心是那样慌乱不安，不知所措。

这是怎么了？

一段时间以来，我一直备受煎熬。

给自己倒了一杯菊花茶，伫立窗前，看着菊花慢慢绽开，在杯中漂浮、翻滚，慢慢地沉淀下去，浅浅地饮啜，一股淡淡的菊香扑鼻而来，沁人心脾，好清新，这种感觉似曾相识，我慢慢陶醉在淡淡的菊香中。

妈妈说：“宝贝乖，你在家听奶奶的话，等妈妈下班回来，就奖给你一根棒棒糖。

”我用力点点头，一整天都很乖，帮奶奶扫地、倒垃圾，把床单弄得平平整整，不留一丝褶皱，然后，静静地看着小闹钟，滴滴答答地响，等待着妈妈回家。

“宝贝，今天乖不乖呀？

”妈妈回来了。

“妈妈，我很乖，帮奶奶扫地、倒垃圾……”我如数家珍，自豪地告诉妈妈今天做了哪些事情，妈妈高兴地点点头，像变魔术一样，将一根漂亮的棒棒糖在我的眼前晃来晃去。

我拿着棒棒糖，轻轻地添上一小口，真甜啊……小时候，我最喜欢上学，喜欢老师抑扬顿挫地读古诗，喜欢早晨教室里朗朗的读书声，喜欢老师的夸奖，哪怕只是一句赞美的话，都能让我高兴好久

。学校奖励我的铅笔盒，我会像宝贝一样把它珍藏在抽屉的最里面，时不时地拿出来看一看，真幸福……大学时，我喜欢和同学们在一个有满天繁星的夜晚躺在草地上，静静地看天空，当一颗流星划过时，我们会双手合十，悄悄地许下一个美好的愿望；在没有课的日子，和朋友一起出去郊游，吃烤地瓜、烤山芋，弄得满脸乌黑，依然乐此不疲；在暖暖的午后，捧着一本爱情小说，哭得稀里哗啦，然后望着镜子里的自己傻傻地笑，那样的日子真惬意……突然有一天，我发现自己长大了，有稳定的工作、不菲的收入、宽敞的大房子和豪华的小轿车，可我却越来越不快乐，没有了得到一根棒棒糖时的甜蜜，没有了老师夸奖时的幸福感，没有了上大学时候的惬意。

有人说，小孩子掉眼泪多是因为得不到，大人掉眼泪多是因为失去了，那么，我又失去了什么呢？杯中的菊花朵朵绽开，白中透出绿意，在水的浸泡下朵朵鲜活，一刹那，我突然明白自己失去了什么——自我。

在这个充满诱惑的社会里，人们的心开始躁动不安，为金钱所动，为名誉所累，为地位所绊，浮躁之气甚嚣尘上，渐渐地迷失了自我，深陷在痛苦的泥沼中无法自拔。

如何才能让浮躁的心得到安宁？

懂得舍得，学会放下；顺其自然，莫强求；珍惜拥有，把握现在；不虚伪不造作，做真实的自己；心中有爱，就是快乐的。

本书将从这5个方面入手，带您一起去寻找失去的自我，走进我们心灵的桃花源。

俗话说，单丝不成线，独木不成林。

杨文忠、王少宇、钟发伟、周以金、周海英、张贤军等参加了本书的编写，在此，我一并表示诚挚的谢意。

蜗牛壳吐槽

<<寻找心灵的桃花源>>

内容概要

《寻找心灵的桃花源——放下烦恼霎时花开的52个真谛》从工作、生活感悟和富有哲理的小故事出发，分析了人们在工作、生活、情感和人生中的各种困惑。

其中包括：舍得放下就是智慧；顺其自然，方能惬意；拥有的才是最好的；做真实快乐的自己；心中有爱就是温暖的。

书中涉及如何处理纠结，如何对待不公，如何对待亲情，如何调整好心态面对人世的困难……

帮助人们真正读懂自己，看清社会生活的守则，掌握心底的指南针，将人生的弯路走直。

人生难免被无奈所扰，希望每一个人面对挫折时都能淡定地调侃，乐观地自嘲，给自己一个大大的露齿笑。

<<寻找心灵的桃花源>>

作者简介

一个曾经不知天高地厚，欲与天公试比高的黄毛小丫头，一路跌跌撞撞地走来，历经岁月的变迁，饱受风霜的洗礼，站在三十而立的门槛，蓦然回首，仰天长叹：大江东去，浪淘尽，千古风流人物。

岁月是把杀猪刀，刀刀催人老，岁月改变了容颜，也记录着成长，没有了青涩幼稚，却多了一份成熟稳重，唯有不变的是我心依然，不会停下追逐的脚步，不会为失败哭鼻子，不会为找不到方向迷茫。

因为学会了坚强与乐观，在困境面前依然保持一个标准的微笑，虽然心还是痛的，但不再逢人就说“我受伤了”，因为学会躲在壳里慢慢疗伤、自愈，因为每个80后都会慢慢长大。

有拙作《寻找心灵的桃花源》、《遇见心里的你》、《蛰伏的青春——80后美女北漂记》、《花小钱过奢华生活》等，还望赐教。

<<寻找心灵的桃花源>>

书籍目录

第一章 舍得放下就是智慧

带着好心情去旅行
得到了又怎样
软弱的理由
放下权力，赢得尊重
原来你是这样的美
作茧自缚的年轻人
输给了诱惑
最爱
是我做得不够好
一切痛苦来自贪婪
放下就能成功
记账本
左手鱼翅，右手熊掌
罪恶的灵魂
放下了，就不再痛了

第二章 顺其自然，方能惬意

被束缚的爱
遇到了过不了的河
长寿的秘密
从手心里溜走的爱情
追逐幸福
残疾夫妻
男人出轨之后
神童的陨落
郑副厂长选举
一事无成的青年
家里有个倔老头

第三章 拥有的才是最好的

试着忘记昨天
幸福的源头
平平淡淡才是幸福
当爱情错过了花期
以为还有明天
有恨，莫如心中有爱
输掉未来

生命的舞者
仰头寻找快乐

第四章 做真实快乐的自己

我是谁
迷失的真爱
再也找不回丢失的心
和自己在一起
爱，就勇敢地说出来
可悲的人生

<<寻找心灵的桃花源>>

是谁在让你不开心

是谁背叛了谁

第五章 心中有爱就是温暖的

兄弟情深

得到的多不一定幸福

爱的极致

是谁温暖了棉被

请为别人点亮一盏灯

那一刻决定嫁给你

不曾理解的爱

爱过后不后悔

“残酷”的父爱

<<寻找心灵的桃花源>>

章节摘录

上学的时候，我喜欢出去旅行，不一定要游览名山大川和名胜古迹，找一片草木茂盛的绿地，一处清静的小山坡，亦或是一条有许多小鱼和小虾的小溪，坐下来欣赏，那种清清爽爽的感觉真好，就像秋天的天空一样纯净明亮。

那时的梦想很简单，以后有钱了，一定要到全国各地走一走，看一看，拍许多照片，记录下走过的美丽风景，连同美丽的容颜收藏在成本成本的相册里，等到老了的时候，再翻出来看一看，那种心情一定很与众不同。

时间如梭，一转眼毕业6年了，当年的梦想开始变得模糊，只是偶尔会在梦里出现，青青的草地、蓝蓝的天空、一望无际的大海、巍峨的高山，梦醒了，一切又回到琐碎的现实中。

有一天，大学同学萌打来电话，说要来北京旅游，要我做向导。

我的头就开始大了，北京有什么好玩儿的？

到处都是人和车，我看都看烦了。

萌到北京的那天，我去火车站接她，她一身火红色的运动装，背着一个背包，连蹦带跳地朝我奔过来，那样子像个高中生，我说：“你看看你，都当妈的人了，怎么还这个样子？”

“当妈怎么了？”

我儿子才两岁嘛。

“上大学的时候，我们喜欢都叫萌‘小小孩’，因为她就像一个长不大的孩子，好像从来没有什么烦恼，就连和相恋3年的男友分手，这种在学生时代被认为是天塌下来的大事，她都能做到该吃吃，该睡睡，令我们佩服得五体投地。”

“北京哪里好玩啊？”

“萌边走边四处张望，顾不上瞧我一眼。”

“刘姥姥逛大观园了，哪里都好玩。”

“我觉得也是，有时间的话，每个景点都该走一走，看一看。”

“此话一出，我差点儿坐在地上，没想到，我一句带有‘讽刺’意味的话，她居然这么认真。”

那段时间，正好赶上休假，所以我的时间就全交给她了。

来京的第二天，她便要我带她去爬长城。

早晨四点，萌拉起睡梦中的我，赶到德胜门乘坐大巴车，一路上，精力十足的萌喋喋不休地说了很多，我都记不清了，因为我一直处在半睡的状态，直到吵闹声惊醒了我。

“你怎么开车的，跟蜗牛似的，你知不知道我的时间是很宝贵的。”

“你看看，别人都能过去，你怎么就开不过去呢。”

“你有没有走错路线啊。”

“车上的乘客，你一言我一句地埋怨着司机，我使劲睁了睁眼，朝窗外望去，天呀，堵车了！”

“真倒霉，大好的时光就要浪费在路上了。”

“反正是来旅游的，晚一点儿也没关系，又没有别的事情，权当免费坐旅游观光车喽。”

“说话的工夫，萌戴上了耳机，边听音乐，边欣赏‘风景’。”

“有什么好看的，看堵车就堵心。”

“我有些埋怨萌挑这个日子出门。”

“平常心，平常心，一心一用。”

“又来了，你还没忘啊？”

“平常心，平常心，一心一用”是萌的口头禅，上大学的时候她就常常用这句话安慰我们，只不过，我们都没把它当回事，没想到，这么多年了，她还是没忘，我是彻底服她了。

萌见我望着窗外蠕动的汽车，不住地叹气，递给我一只耳塞：“听听音乐，心情会好一些。”

“为了避免听到车上的吵闹声，我把耳塞塞进了耳朵，伴随着美妙的音乐，心情渐渐放松下来。”

由于堵车，平时一个小时的车程延长到了两个半小时，下车的时候，一车的人都在抱怨，有人还使劲地捶了几下车门，以示不满，唯有萌心情如春天般灿烂。

我本打算坐缆车上去，可萌非要拉着我爬上去，在她连拉带拽的帮助下，总算登上了山顶，累得我

<<寻找心灵的桃花源>>

一身臭汗，“有捷径不走，非要爬，累死人了。” P2-4

<<寻找心灵的桃花源>>

编辑推荐

这是一本让人放下浮躁，让心平静下来的书。
这是一本意在抛砖引玉的书。
读小小故事，品人生大道理。

<<寻找心灵的桃花源>>

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>