

<<总有一种宁静>>

图书基本信息

书名：<<总有一种宁静>>

13位ISBN编号：9787201083971

10位ISBN编号：720108397X

出版时间：2013-9

出版时间：天津人民出版社

作者：陈志宏

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>

## <<总有一种宁静>>

### 内容概要

不管是“世界如此险恶”，还是“世界如此浮躁”，当下的社会和时代，都无法让人放下奔波和焦灼而去淡然生活、御风而行，因为现实充满了各种诱惑、陷阱、迷乱和争执，由此人们心中装载着过多的悸动和浮躁，生活里灰霾漫布。

比如我们常常坐卧不宁；我们常常心不在焉；我们常常没有耐心做完一件事；我们常常计较自己做得太多，得到的太少；我们常常感到身心疲惫……怎么办？

要学会静心！

我们要学会满足，学会踏实做事，学会不浮躁，让自己的身心都处于一种宁静祥和的状态——真正静下来感受自己的心跳，静静地聆听来自遥远世界的天籁之音，去触摸我们灵魂深处的宁静。

在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是一种修身养性的人生境界。

静心是一种状态、一种境界，是一种很高的生命觉悟。

静下心来，校定方向，从容起程，就能走出一个崭新的自我。

唯有心灵宁静，才能让生活明净清澈，生命得以舒展。

宁静致远，心有多静，就能走多远，心清如水、大彻大悟才能到达彼岸。

<<总有一种宁静>>

作者简介

陈志宏，大学教师、作家，江西省作家协会会员，南昌市作家协会理事。  
担任教育部“十一五”规划课题《中小学实效性阅读与写作教学策略研究》的文学专家。  
出版有《没有爱到不了的地方》、《幸福就在抬头间》、《往N+1的方向》、《人生三道茶》和《不可能的可能》等著作。

## &lt;&lt;总有一种宁静&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 世事如潮，心静是岸  
 在喧嚣世界里安顿内心找到归属  
 给心灵来个“光疗法” 2  
 九宫格里有一扇隐形的门 4  
 平心静气对待生命的缺陷 6  
 淡定豁达始于清醒 9  
 静心，听那打动灵魂的声音 11  
 删繁就简，生活更轻松 13  
 李嘉诚的富贵之心 14  
 放弃“最好”，收获慧觉的心 16  
 世上事没有想象的那么复杂 18  
 李连杰，武就是“止戈” 19
- 第二章 人生之旅，宁静致远  
 内心宁静的人最有力量  
 以宁谧之姿，听天使走过 24  
 移除心中那一份卑怯 26  
 超越红尘的风轻云淡 28  
 不浮躁，要有一颗缓慢的灵魂 30  
 那些时光，静如月华 32  
 衣服的年纪 34  
 远离诱惑，亲近幸福 36  
 与灵魂做伴的话 38  
 在纸上给自己画出力量来 40  
 往大海里扔石头 43
- 第三章 素心无尘，生命简宁  
 放下扰乱心神的一切，拔掉内心的杂草  
 人生是一场用心等待 48  
 因为专注，所以专业 50  
 专心创造奇迹 52  
 站在心灵的高原 55  
 史上最执著的农民 57  
 从卓越到凡客 59  
 执著于看似无用的事 61  
 不要怕，再往前走一步 63  
 找寻失败根源 65  
 真水无香意悠远 68
- 第四章 一盏青灯，一朵寂寞  
 用负重摆渡生命，能承受才能更芬芳  
 两根沉木条 72  
 我还有一只脚 73  
 被磨的，是会发光的 75  
 好欲为苦 77  
 被蚂蚁绊了一跤 79  
 健康的伤害 81  
 乐观地看错误 82

## &lt;&lt;总有一种宁静&gt;&gt;

- 两块钱的人生哲学 85  
 欲望是一点点撑大的 87  
 不是我无能，是他们看错了 89  
 独自承担人生风雨 91  
 第五章 以顺为进，不逆天  
 修剪欲望，量力而行才能自在安闲  
 找寻人生圆融之境 94  
 你敢慢点吗 98  
 阿克赛法则 101  
 与你无关的爱情 103  
 和顺人生慈心暖 106  
 与《我和你》擦肩而过 108  
 给欲望划定一个可控的范围 112  
 依顺是一种境界 114  
 不忤逆，享天福 115  
 第六章 时光斑驳，静修为养  
 一粥一饭的日子，至味是清欢  
 安寝一宵 120  
 记得走回来 122  
 张中行的“钱道” 124  
 门前一棵宁静的树 127  
 人生犹如两只水桶 128  
 情愿长湿手 130  
 白岩松的过滤嘴裤子 132  
 第七章 心养元气，完美灵魂  
 慈悲、从容、淡然，与自己和解  
 宽恕，向世界辐射和谐的气场 136  
 用感恩打扫心灵花园 138  
 释怀往昔，跟自己讲和 140  
 制怒的下弦月 143  
 来吧，先吹口气 146  
 用善良的目光抚摸疼痛的心 147  
 成全，将无限潜能融入愿望中 150  
 真实，从容淡然人生自在 152  
 向善，向上 154  
 爱某一个，爱每一个 156  
 人生的横财 158  
 第八章 一生温情，享受珍爱  
 安放情感，修炼爱和被爱的能力  
 有事，回来 162  
 三十万米高空爱的凝望 164  
 不问愿与不愿 166  
 母亲传给我的两滴水 168  
 爱的习惯性语言 170  
 免费的幸福 172  
 母爱是首朗润的歌 174  
 大声表达你心中的爱 176

## &lt;&lt;总有一种宁静&gt;&gt;

- 水里的眼睛 178  
总有一种适合自己的报恩方式 180  
给晚归的家人留一盏灯 182  
爱孩子就给他温暖和无忧 184  
人间有大爱，生命有奇缘 186  
第九章 张弛有度，天地人和  
调适身、心、灵，活出好感觉  
你会“绦虫减肥”吗 190  
七年一闲田 192  
上天开出的休假条 193  
人一买房子就自卑 195  
同是10元钱 197  
寂寞的山水 199  
每一朵花都会微笑 201  
茶味人生 202  
在唐诗中纳凉 205  
快乐人生要保持适度饥饿 207  
生命在于运动 209  
第十章 善待当下，唤醒幸福  
埋下清净种子，一花一世界，一草一天堂  
保持一颗灵慧善察的心 214  
幸福就在抬头间 216  
感受幸福，而不去追问 218  
感受当下，敢于梦想 220  
纵情生命力，享受存在感 222  
惜缘惜福，不要嫌晚 224  
展示生命内质中的优雅 226  
从平衡点出发，抵达宁静的幸福 228

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>