第一图书网, tushu007.com

<<心法>>

图书基本信息

书名：<<心法>>

13位ISBN编号：9787508629667

10位ISBN编号：7508629663

出版时间：2011-9

出版时间：中信出版社

作者：庄恩岳

页数：395

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

前言

修行能够给一个人带来健康、长寿、富贵、端正、尊严和平安。
人的命运是由自己决定的，你可以做社会的顶尖成功人士，也可以生活在社会最底层。
这一切主要是由一个人的人生态度和人生目标决定的。
哈佛大学曾经作过一个统计调查，其跟踪调查的时间长达25年。
在调查群体中：有27%的人没有积极的人生目标，他们对于人生持消极的态度；有60%的人其人生目标模糊；有10%的人虽然人生目标清晰但侧重于短期；只有3%的人拥有清晰、长期且积极的人生目标。
25年以后，那3%的目标积极者，几乎都成了社会各界顶尖的成功人士。
占10%的短期目标者，大都生活在社会的中上层。
而占60%的目标模糊者，几乎都生活在社会的中下层。
至于剩下27%持消极目标的人，则几乎都生活在社会的最底层，被社会所不容，被人们所鄙视。
　人的寿命也是由自己决定的，除了发生意外事故的情况之外。
有专家认为“四种人长寿：一是没心没肺的人；二是稀里糊涂的人；三是平静的人；四是觉悟的人。”疾病是怎么来的？
是心生的，主要是着急、愤怒、烦恼等原因引起的。
有知识只是小聪明，宁静致远才是大智慧。
“八味人生”总结得好：“第一味：放弃完美，多一分轻松。
第二味：面对现实，多一分自在。
第三味：欣赏自己，多一分自信，第四味：做好选择，多一分从容。
第五味：寻找快乐，多一分追求。
第六味：善待他人，多一分爱心。
第七味，相信成功，多一分欣喜。
第八味：不畏失败，多一分执着。
　世界在每一个人的眼睛里，都呈现不一样的面貌。
如果你的心情是好的，那么你面前的世界就是美好的。
如果你的心情是恶劣的，那么你面前的世界就是丑陋的。
所以说，世界是否美丽，首先取决于我们自己的心情，让生活和工作的心情好起来是非常关键的。
我们不能控制天气，但是可以控制自己的情绪。
让自己高兴起来，不要让自己郁闷痛苦。
可以说，所有的幸福和快乐，以及健康，其基础是一个人的内心状态。
这就是我们每天必须要学习心法的目的，它可以确保我们一生健康长寿、幸福快乐、富足平安。
　好的心态，决定好的命运；好的习惯，决定好的人生。
别总以灰色的心态去生活，要以欣喜之心去生活。
改变经常烦恼的心态就会感到欢喜和快乐，改变经常郁闷的坏习惯会让人生美好起来，不能做林黛玉式的人物。
马斯洛先生说过：“心若改变，你的态度就跟着改变；态度改变，你的习惯就跟着改变；习惯改变，你的性格就跟着改变；性格改变，你的人生就跟着改变。
”　用积极心态来改变自己的生存处境。
“如果一个人对自己的处境不满，他可以用两种方法来改变：要么改善自己的生存条件；要么改善自己的灵魂状况。
前者不是随时都能做到的，后者则永远由他自己掌握，”而且好多时候，一个人生存处境的恶化多是由其心境引起的，要心平气和地生活，或者马上改变自己的心态，并站在不同角度的换位思考，多去欣赏别人的长处，多看社会好的一面。
实际上，心境愉快，环境也好。
心态不好，环境也差。

第一图书网, tushu007.com

心态和情绪会相互影响，一个人是否拥有积极心态太重要了，它甚至能影响一个人的人生道路。
　人生在世，肯定会遇到不少困难，光知道忧虑是没有用的，整天总是唉声叹气，不去积极想办法，又怎么能有心情生活？
总是愁眉苦脸，能解决什么实际问题？
让焦虑吞噬健康的生命，让痛苦写满无言的日子，那是无能的体现，是真正的消极做法。
生活应该丰富多彩，身心需要经常调节。
只要我们学会欣赏，并注意身心的调节，其实生活的美无处不在，譬如流水之声可以养耳，青苗绿草可以养目，观书绎理可以养心，弹琴学字可以养脑，逍遥杖履可以养足，静坐调息可以养筋骸。
只有那些拥有积极心态的人，才能够不断创造生活，让生活永远充满情趣，越生活越发现人生是那样可爱，所以没有时间去烦恼和痛苦。

内容概要

如果你是这样的人，你应该每天开始修行啦！
生活忙碌，背负社会压力但依然坚信自己能找到幸福；渴望健康、希望自己保持青春活力：希望自己身心强大，摆脱抱怨情绪，随时能找到自己的正能量，积极迎接任何挑战；努力回归生活本质，打算简单自在享受人生。

以每日小短篇或寓言的形式，讲述人生如何养成积极心态的道理，《心法》的定位是企业员工打造了一本可供每日研读的修行心法。
书稿分12章代表12个月，并详细分配到每天需要修练的心态法则，指导读者如何勇敢面对现实、在磨难中锻炼自己，如何以不抱怨的态度，低调处事，获得人生的成功和快乐。

《心法》适合的主要读者是对心理励志有需求的大众读者以及对经典著作有阅读习惯的读者。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

庄恩岳，浙江省宁波人。
曾任国家审计署科学研究所副所长，南京审计学院副院长，国家审计署经贸司副司长，中国工商银行监事会正局级专职监事。
中国内部审计学会第三届常务理事，全国青联第八、九届委员，享受国务院政府特殊津贴。
现为中国信达资产管理股份有限公司副总裁、研究员。
数年来，在工作之余，潜心研究素质教育和励志教育问题，致力于格言语录体的创作。
其作品不但进入国内畅销书排行榜，而且在海外华人地区广为流传。
我国台湾地区、韩国、日本等都有不同的版本。
代表作《人生的每日忠告》出版至今已连续重印十多　次，深受人们的欢迎。
《炒股就是炒心态》新浪点击已经超过百万。

书籍目录

前言
1、健康长寿的心法
2、积极心态的心法
3、勇敢面对现实的心法
4、越磨难越自励的心法
5、拥有快乐心情的心法
6、不自寻烦恼的心法
7、不抱怨世界的心法
8、获得成功的心法
9、不断提升自己的心法
10、低调为人处事的心法
11、做事先做人的心法
12、踏踏实实做事的心法

章节摘录

版权页：第18日能够改变的只能是自己坏的生活不在于别人的罪恶，不在于别人的无端评价，不在于别人的鄙视和唾弃，只在于我们每天心情的恶劣。
我们无法改变别人的看法，能改变的只有我们自己的心情和心态。
让生活变好的金钥匙不在别人手里，只要我们放弃抱怨，美好的生活就唾手可得。
只要放弃消极心态，美好的生活就会出现在我们的面前。
我们主观上本想有好的生活，可是客观上却没有好的生活，其主要原因是我们总想等待别人来改变生活，总是在抱怨或者咒骂，于是我们的心情变得越来越恶劣。
好心境是自己创造的，我们要做生活的主人。
每日心法改变我们恶劣的心情，生活就会美好起来。
改变我们消极的心态，人生就会灿烂起来。
改变我们思考的方式，生命就会鲜亮起来。
第19日积极心灵的力量生活的好坏，主要的决定因素不是物质，而是一个人的心情。
心情好，生活也好。
心情恶劣，生活也差。
假如自己的心灵很痛苦的话，那么物质生活再富裕，也不意味着生活质量的提高。
许多时候心灵的力量是巨大的，可以彻底改变我们的生活。
特别是当我们解决了生活的温饱，决定生活优劣的更是心境的好坏。
所以让快乐的小鸟总飞翔，能够保证我们的生活质量。
好多人认为，“依靠自己身体的力量，来改变我们的生活状态，往往十分困难”，这其实是错误的。
真正改变我们生活状态的，就是我们自己身体的力量。
一个人的梦想，只能依靠自己来实现。
每日心法譬如说，房子是死的，人是活的。
再豪华的房子，如果没有人去居住，那么也是一座恐怖的坟墓。
所以说，房子因为人而生动，而有生气。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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