

<<平和是一种境界>>

图书基本信息

书名：<<平和是一种境界>>

13位ISBN编号：9787510700033

10位ISBN编号：7510700035

出版时间：2009-6

出版时间：中国长安出版社

作者：刘中丽

页数：276

字数：250000

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>

<<平和是一种境界>>

内容概要

水滋润万物而对万物又无所求，自甘居于最下面，因此而接近于道的境界。

人生也应像水一样，无论置身何处都保持平和的心态。

平和是一种境界，一种经历的阵痛中才会逐渐领悟感知的境界。

平和是一种淡泊的心境。

保持平和需要睿智。

当人们大都不能达到这种境界时，保持平和方能展示出你的大智大勇和超凡脱俗，彰显你比常人多的那份自制。

记得有人说过，生命是一种缘，你刻意追求的东西或许终生得不到，而你期待的灿烂反而会在你的淡泊从容中不期而至。

拥有一份好的心境来源于平和与淡泊。

平和就是对人对事看得开，想得开，不斤斤计较生活中的得失。

淡泊就是超脱世俗困扰红尘诱惑，视功名利禄为过眼烟云，有登高临风宠辱不惊的胸怀。

这样的心态，不是看破红尘心灰意冷，也不是与世无争冷眼旁观随波逐流，而是一种修养、一种境界。

有个故事是说，两个在沙漠上艰难行走的探险者发现了一杯水，其中一个人高兴地说：“看，终于有一杯水了。”

而另一个人却说：“怎么只有一杯水。”

看来许多事情都与人们对待事物的态度以及心态有关，不同的人在同一时间里做同一件事情会有不同的感受。

拿破仑希尔说：“人与人之间的差异其实很小，但这种很小的差异却造成了巨大的差异。”

很小的差异指的是心态，巨大的差异指的是人生结果。

其实只要保持一种平和的心态，用快乐填充自己平凡的工作，你就会感到“生活着，真好！”

人活的好不好，有多种因素，有客观环境，有主观环境，有外部因素，有内部因素，但是，一个重要的因素则是人内在的、必须具备的东西，那就是要有一个平常心，用平和的心态去面对每一天，面对每件事，面对每个人，如此，必然活得洒脱、自在。

人生在世，谁都会遇到许多不尽人意的烦恼事，关键是你要以一份平和的心态去面对这一切。

世界总是凡人的世界，生活更是大众的生活。

我们在平和的心态中寻找一份希望，驱散心中的阴霾，战胜困难的勇气和信心就会油然而生。

我们的心情就会越过眼前的不快而重新变得轻松，这就是保养心态！

保养心态其实就是时时调节心情，时时告诫自己：学会平和释然超脱，学会知足常乐，学会善待生命。

欣然地面对，坦然地行走，相信一切皆有可能，也不否认一个人力量的局限，方可寻找到一个平衡点，静静地生活，淡淡地工作，那便是一种超越自我的平和境界，也更是我们每一个普通人该拥有的心态。

<<平和是一种境界>>

书籍目录

第一章 良好的心态造就平和的人生 不同的心态，不同的人生 保持心灵的平和 活在平和简静中 改变心境，获得平和 身放闲处，心安静中 享受生命中的平和悠闲 幸福来自内心的平和安详 心躁则暗，心静则明 领略独处的平和妙境 给心灵一个平和的港湾

第二章 塑造完美性格是平和的必修课 塑造完美性格是平和的第一课 平和者必备的性格特质 洞悉性格的深邃内涵 性格平和容易聚拢人气 浮躁让平和之路荒芜 嫉妒是平和途中的绊脚石 要坚持自己的主见 培养果断有力的性格 平和之中要懂得忏悔 冒险是平和中的勇气

第三章 平和需要乐观开朗的个性 培养乐观的个性 欢喜心是平和的良药 快乐是平和最好的礼物 调整心态，忽视烦恼 会烹调生活 生命不应虚掷于琐碎之中 消除抑郁，走向平和 不可以让悲观破坏平和 永远都做快乐平和的享受者

第四章 自信是提升平和的利器 平和之心源于自信 拥有自信，升华平和 抛弃自卑，建立自信 学会欣赏自己的独特之处 自信的平和永不贬值 坚持必胜的信心，永葆平和 平和自信驾驭悲悯人生

第五章 豁达宽容是平和的助推器 培养豁达平和之心 海纳百川，有容乃大 心胸狭隘是平和的大忌 宽容是平和的通行证 成事要有宽容的情怀 学会忘记，方能平和 豁达平和是智者的境界 学会平和的面对一切 宽容使生活平和滋润 以平和的心态化解矛盾

第六章 良好习惯决定平和的高度 平和的程度取决于日常习惯 礼貌是平和中的高贵花朵 让反省成为习惯 谦虚引领平和的高度 尊重他人是平和的修养 远离烟酒赌博等恶习 别让自私吞噬平和的心智 平和是好习惯的积累

第七章 忍耐使你的平和更具张力 忍受如履薄冰的境遇 忍耐让你更具张力 平和忍让就是好人缘 冲动是操纵平和的魔鬼 忍耐等于趋利避害 禁得激，抑得怒 低下头方可登堂入室

第八章 在平和中加入谨慎的颗粒 于细微处见平和态度 谨慎让平和变得老成 选朋友需要谨慎对待 谨慎细致让平和长远 从细节追求完美平和 坏习惯是谨慎的大忌 见微知著，善于洞察 认真是平和的伴侣 责任心是平和的坚持 平和之中杜绝拖拉、懒散

第九章 磨难是平和的一种历练 苦难是平和的必修课 困苦打磨平和的棱角 挑战挫折需要平和的气魄 平和看待生活中的不平事 平和需要挫折更猛烈些 在困境中保持平和坚韧 平和之人绝不能轻言放弃 磨难是平和的一笔财富

第十章 幽默是平和的最佳展示 幽默是摆脱社交尴尬的平和智慧 举手投足传递幽默风情 幽默是平和有效的精神按摩 幽默是便携的“平和转换器” 幽默是平和的人生哲学 幽默是对平和的另类注解 在幽默语境下表示不满 用幽默语言制造平和气氛 幽默是平和处世的姿态

<<平和是一种境界>>

章节摘录

保持心灵的平和中国人喜欢把心灵的平和看做一种很高的追求，不仅佛家和道家都讲究这些东西，历史上的不少文化名人，毕生也都在追求平和的境界。

如今的人们，身居闹市，不要说心如止水，即使心灵的深处能够获得片刻的平和与宁静，那也是很难的事。

因为在这个花花世界里，纷至沓来的困扰和难以抵御的诱惑，实在是太多了！

传说中世界的最初存在形式就是平和，后来盘古板斧开天地，咔嚓一声，从此天地诞生，随之各种声音便响了起来，平和从此就“没有”了。

风声、雨声、雷声、虎哮、猿泣、鸟叫、虫鸣、人生鼎沸、机器轰鸣、枪声、炮声……这是一个充满了嘈杂的时空，声波交叉重叠，在空气中无序地传播。

平和就像沙漠中一潭清澈的泉水，显得越来越珍贵。

我们总是被私心杂念、生活琐事、人情世事困扰，享受平和成了一种奢侈。

正因为如此，心灵平和才是我们一生努力的方向。

一位修道颇深的道人，每逢天降大雨，就要坐在山崖上，栉风沐浴、闭目沉思。

越是狂风暴雨，他越是做的端挺，气定神闲，悠然自得。

一个新来的徒弟感到好奇，试探性地问他：“师傅，你在风雨中想到了什么，得到了什么？”

“什么也没想，只是得到一分心灵的平和。”

道人淡淡地说。

滚滚红尘，繁杂人世，能够保持一份心灵的平和，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的奥妙，这是一种修养。

古罗马皇帝马可·奥勒留在自己的《沉思录》里说了一句话：“一个人退回到任何一个地方，都不如退回自己的心灵更为平和、更少苦恼。”

心灵的平和正是人类幸福的根基。

在当今浮躁的空气里，我们原本澄澈明净的心变得浮躁不安起来。

平和到底在哪里？

我们如何在大千世界中求得心灵的平和，做到安之若素、坦荡从容呢？

一位国王提供了一份奖金，希望有画家能画出最平静的画。

许多画家都来尝试。

国王看完所有的画，只有两幅最为他所喜爱，他决定从中作出选择。

一幅画是一个平静的湖，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。

大凡看到此画的人都认为这是描绘平和的最佳图画。

另一幅画也有山，但都为崎岖和光秃的山，上面是愤怒的天空，下着大雨，雷电交加。

山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看来一点都不平静。

但当国王靠近一看时，他看见瀑布后面有一细小的树丛，其中有一鸟筑成的巢。

在那里，在怒奔的水流中间，鸟坐在它的巢里，完全的平和。

最后，国王选择了后者。

你知道为什么吗？

“因为，”国王解释道，“平静并不等于一个完全没有困难和辛苦的地方，而是在那一切的纷乱中间，心中仍然平和，这才是平和静的真正意义。”

心灵的平和是你心中一片优美风景，一种超然的境界。

春风得意时不会欣喜若狂；命途多舛时，不会自暴自弃；高朋满座时，不会昏眩失态；曲终人散时，不会寂寞孤独……其实，我们每个人都有个内心的声音，只是非常微弱，生活太忙碌，嘈杂时就听不到了，唯有外界的声音平和下来，才能听到内心的声音。

我们的直觉始终存在，只是很少去注意罢了。

一日，路经某建筑工地，见一位乡下进城的青年农民工，约二十岁出头，瘦削而英俊，头戴安全帽，坐在阴凉地方歇晌。

<<平和是一种境界>>

看样子很累了，耳际边还有依稀的汗痕，但手中却捧了一份杂志，读得很是专注。

他那神情是十分安闲的，周围有匆匆的行人、车辆以及卷扬机的轰鸣声，但这一切喧闹对他来讲仿佛听而不闻，视而不见。

我猜想，那青年所以能那么安闲和平和，他大概除了应得的工钱以外，便没有更多的奢望。

或许他也为自己勾画了蓝图，那便是待工钱到手之后，寄给父母一些，用于养家糊口；或为明年的旧屋翻修添一些砖瓦；还可以挤出一些，给乡下的那个她买一件过夏的布裙。

至于城里所经见的花花世界，鸳鸯蝴蝶，都不属于他，他挣了钱还是要回乡下去的。

那画面的情景很久也挥之不去，于是就想，客观世界的一切，原本就是那个样子，自己的心灵的平和，完全取决于自己的一种态度。

若像那青年一样，摒弃不切实际的幻想与杂欲，按照实实在在的目标，心安理得地去做自己的事，要求不高，一步步都能实现，心灵自然也就平和起来了。

其实，平和一直没有远离我们。

慢慢想来，在逝去的岁月里，不是有那么多平和的时刻吗？

比如雪后霁夜、秋月晨辉，深冬的田野和初春的河畔，等等。

还有嘈杂的集市，繁忙的公路，以及轰鸣的工厂，只要你有一个正确的心态，同样会体验到有一种平和。

平和本是无处不在，关键是要让平和走进你的心灵。

心灵的平和，才是真正的平和。

生活是一面镜子，心灵平和，你的生活是平和的；心浮气躁，你的生活亦是浮躁的。

我们想要的那份平和与安宁，就在不远的某个地方张望，而我们首先要涤荡内心蠢蠢的浮躁与落寞的沮丧，让内心充盈触手的幸福平和。

<<平和是一种境界>>

编辑推荐

平和是一种宽容和豁达，淡泊和宁静；平和是一种谦虚与好学，智慧与力量；平和是一种坚韧不拔、不计名利的执著。

平和的心态是人生一种至高的境界，面对世俗的繁华，坦然地行走，相信一切皆有可能；静静地生活，淡淡地工作。

<<平和是一种境界>>

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>