

<<静心大全集>>

图书基本信息

书名：<<静心大全集>>

13位ISBN编号：9787511310675

10位ISBN编号：7511310672

出版时间：2012-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：刘铭溪

页数：418

字数：827000

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>

## <<静心大全集>>

### 内容概要

浮躁通常使我们轻浮、急躁、不沉稳、不冷静、不踏实，对待生活和事业缺乏执著的精神和持久的耐力，从而使优秀的人变得平庸、使聪明的人变得愚蠢、使胜利者跌入失败的深渊。

如果不加以制止，任由浮躁滋生，那么我们的价值取向和行为规范便会发生倾斜。

浮躁的心态不是好的征兆，它只能带给你缥缈的人生；好高骛远的表现不是好的作为，它只能让你拥有随波逐流的生活。

唯有踏实勤奋地付出，才能带给你实实在在的回报。

无论是为人还是处事，如果沾染了浮躁，不但解决不了问题，还会陷入盲区。

该怎么办呢？

刘铭溪编著的《静心大全集》将为您解答。

《静心大全集》的内容说道：

我们一定要认识到浮躁的危害，注意时时反省自己，用平常心对待周围的人和事。

所以，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，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。

万物耗于动而生于静。

静者神明之舍。

静则生慧，动则生昏。

无宁静难以致远。

俗世间充斥着声色货利、人我是非、急流险滩等百千万状……唯有以静照之，才能如日当空、阴霾尽扫、一派清明，以求祥和。

心若无物，便可一花一世界，一草一天堂。

生活就像一望无际的大海，人便是大海上的一叶小舟。

大海永远没有风平浪静的时候，身在纷繁复杂的红尘世界中，我们时常会被搅得晕头转向、心神不宁，人的灵性往往也会在此过程中消磨殆尽。

如果你经常感到紧张或迷惘、愤怒或冲动、矛盾或压抑、焦虑或恐惧、贪婪或痛苦等，健康状况已每况愈下，这时候你最需要的是静心。

当我们具备了心灵的宁静，也就意味着我们的生活丰盈成熟，我们对人生的思索运转有了自己独特的理解。

当我们为生活而营营役役的时候，自然无法感知到安宁的存在；但当我们停下脚步，或许你会感慨，原来，它离我们如此之近。

<<静心大全集>>

书籍目录

第一篇 你是自己此生最美的风景

第一章 与未知的自我狭路相逢

一切从认识自我开始一

必须明白自己真正需要的是什么

心在哪里

你在想什么

认识你自己

活在这个时代

不同年龄，不同潜能

善用你的空间环境

生命是动态的过程

找到性格中的黄金分割点

客观审视你自己

职业方向不明，只能是“瞎折腾”

写下自己的优点

明确自己的人生目标

冷静思考自己目前的生存状态

选择自己最为擅长的工作

正确评价自己

为生命树立合适的目标

找准自己的位置

第二章 涤清尘虑，寻回初心

世无净土是因为你的心不净

拥有一颗清净心，是幸福之源泉

每一天都是生命的 第一天

抛弃不成熟的观念

让花朵保鲜的最好方法，莫过于每天换水

回归自然的路程

唤回童年的纯真

永远保有你的童心

别让自己活得太累

给心灵洗尘

用赤子心去感受生活

处理好压力，做个简单工作者

长时间工作后去露营吧

常到户外去，呼吸一下新鲜空气

洗净尘埃，拥有一颗平常心

第三章 悠然地绽放，以花的姿态

不要让自己活得太累，偶尔放松一下一

放开手脚，去做你喜欢的事吧

换个角度看自己

挥洒自我个性，强过附庸风雅的流俗

坚持唱完自己的歌

了解自己，就不要为难自己

缺陷也是一种美

<<静心大全集>>

洒脱不羁走一回，拈花微笑天地间  
扫除自卑，赢回快乐  
我的地盘，当然由我做主  
一个人的魅力源于真实地呈现自我  
做最好的自己

第二篇 斜阳唱晚，白驹过隙的流年

第一章 生命的“赏味期限”

生命不打草稿  
吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉  
世事无常，谁也不能预测下一刻会发生什么  
把每一天都当作生命的最后一天  
幸福在当下，珍惜现在的所有  
趁父母还在身边的时候，多孝敬他们  
珍惜健康，从我做起；热爱生命，从今天开始  
不能搁浅的东西  
不为将来的事情烦恼  
享受现在  
不做冷风里的寒号鸟  
今天的你我，不会重复昨天的故事  
摆脱空虚，把握生命的意义  
做事拖拉，就是浪费生命  
朋友一生一起走，那些日子不再有  
想做的时候就去做  
把握眼前的幸福  
活在当下

第二章 流光婉转，慢慢美丽

别让生活像上了发条的钟  
可以追名求利，但不能急功近利  
欲速则不达  
学会忙里偷闲  
在休闲中解放  
空出点时间看流星  
张弛有度，再忙也要歇一歇  
工作狂人，别忽略自己的健康  
长期夜班，生命不能被透支  
劳逸结合，警惕办公室综合症  
放慢脚步，走向外面的世界  
释放神经，偷得浮生半日闲  
过劳一族，远离蜜蜂式的工作方式  
放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点  
工作的间隙伸个懒腰  
把工作想象成休闲娱乐  
疲惫时想象一次浪漫的旅程  
不要拿效率来强迫自己工作

第三章 静观沧海桑田。

聆听时光的温柔  
用耐心将冷板凳坐热

<<静心大全集>>

用平凡的心态确立人生坐标  
清除心灵上的欲望  
明智的放弃胜过盲目的执著  
难舍难得，天下事得失同生  
人生得失寻常事  
舍得，有舍才有得  
舍要理智，得靠智慧  
暂时的失去会获得新的拥有  
左手给予，右手收获

第三章 乐天知命了无忧  
不安于现状常常给人带来痛苦  
不奢恋身外物，知足常乐  
降低欲望获得幸福  
进取，幸福是前提  
那山总比这山高，到了这山没柴烧  
品尝知足的乐趣  
凡事都要适可而止  
适可而止是人生的真谛  
贪来贪去一场空  
贪婪是幸福的大敌  
我们不是拥有太少，而是欲望太多  
眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的  
欲望可能毁掉一生  
欲望如沟壑，生活负累多  
在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中  
在心中种上一棵忘忧草  
知足者才能常乐  
只要知足就会快乐

第四章 行至水穷处，坐看云起时  
打得赢就打，打不赢就走  
既然不能改变，不妨试着接受  
量力而行，不逞匹夫之勇  
荣的任他荣，枯的任他枯  
撒手悬崖，全身而退  
适可而止，见好就收  
顺其自然，让心境悠游自在  
顺其自然，让心灵回归真实  
随遇而安，但绝不随波逐流  
推倒不切实际的象牙塔  
忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除  
下山的也是英雄  
要学会“安守天命”  
在喧嚣尘世中淡定吟唱  
当不了绽放的花朵，就当绿叶吧  
只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁  
学会顺流而下

第五章 闲看庭前花开花落，宠辱不惊

<<静心大全集>>

在大起大落间保持平常心  
淡泊胸怀，独善其身  
看庭前花开花落，宠辱不惊  
人生苦旅，等闲视之  
荣耀和痛苦只属于过去  
时刻保持一份淡然的心境  
事业重如山，名利淡如水  
是非成败转头空  
随高就低，遇事悠着点  
天塌下来也要淡定  
望天上云卷云舒，去留无意  
以淡泊的心境看待人生  
自嘲也是解脱

第三篇 生命的狂喜与刺痛都在顷刻宛如烟火

第一章 幸福都是微小的事情

傍晚时刻，欣赏夕阳西下  
尝一杯幸福的美酒  
幻想美梦成真的那一刻  
饥来吃饭倦时眠  
黎明时分，看着太阳升起  
美，就在我们身边  
内心的平衡才是幸福的能量源  
幸福与金钱无关  
让微笑成为一种习惯  
善于发现身边的快乐  
羡慕别人的幸福，不如找到属于自己的那份幸福  
相信美好的存在  
心灵的充实，是一朵幸福之花  
幸福就是猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽一  
幸福是一种积极的心态  
笑看人生的各种风景  
有需要时被满足，就是一种快乐  
真正的幸福是什么  
快乐不需要理由  
热爱自然，关爱生命

第二章 诸行无常，万般皆苦

把生活的时代变为最好的时代  
不求公平求效率  
从容地接受人生中的变故  
何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的  
接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹  
付出不一定能得到回报  
尽力了，不一定能做到最好  
没有十全十美的人生  
没有完美的人和事  
玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵  
煤堆里的金子看不出光泽

## &lt;&lt;静心大全集&gt;&gt;

人生之路就是一场场挑战  
 人有悲欢离合，月有阴晴圆缺一  
 生活难免会有不公平，看开就好  
 坦然接受命运的不公  
 完美是一种海市蜃楼  
 学会接受不可更改的事实  
 在大海上航行的船没有不带“伤”的  
 第三章 青空不留痕，但你已飞过  
 丢弃“情绪包袱”  
 别为打翻的牛奶而哭泣  
 和忧郁说再见  
 和悲苦挥手  
 挫折总会过去  
 埋葬过去，开辟未来  
 好了伤疤忘了疼  
 学会忘记苦难，才有空间容纳幸福  
 学会遗忘，拥有宽心和快乐  
 战胜消沉，情绪方能飞扬  
 亡羊补牢，犹未为晚  
 明天又是新的一天  
 正视挫折，走过去前面是片天  
 给情绪装个“安全阀”  
 解开愤怒的“结”  
 让昨日止于昨夜  
 过去不再是伤害  
 那些不能看开的，唯有遗忘  
 随时抛开坏心情  
 第四章 既怀心中之茂林，何惧炎之益精  
 一场挫折，还是一场游戏  
 严冬之后是暖春  
 人在低处也飞扬  
 人生没有过不去的坎儿  
 机遇与风险同行  
 因为泥土的滋养，才有鲜花的芬芳  
 失误背后常隐藏着成功的美丽  
 失败也是一次机会  
 幸运的疼痛  
 放大承受的胸怀  
 换个角度看待折磨你的事儿  
 留住心中“希望的种子”  
 每一次跌倒，都是为了再次爬起  
 每一次“丢脸”都是一种成长  
 甩掉你的消极，乐观面对  
 弯腰吃苦，暗修正果  
 走出逆境和困惑  
 最糟也不过是从头再来  
 想要不再吃苦，就要战胜苦难

<<静心大全集>>

第五章 苦乐无二境，迷悟非两心，只在一转念间耳  
敞开你的心窗  
换个角度看自己  
看开，想开，烦恼就会走开  
快乐不在别处，就在你的心里  
快乐来自于内心的安详  
快乐是一种习惯  
乐观的人看到希望，悲观的人只能看到绝望  
让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜  
失去什么都不能失去希望，没有希望生活还有什么意义  
时刻保持精神的愉悦  
心往宽处想，境界两重天  
信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在  
幸运不是天生的，是设计出来盼  
保持好你的心境  
用微笑面对人生  
有个好心态，才会有个好人生  
找对快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对  
转个弯，生活依然美好  
第四篇 大智慧者，一微尘三千世界  
第一章 一念心清净，莲花处处开  
靶子只能有一个一  
本来无一物，何处惹尘埃  
不开小差，试试全力工作一整天  
杜绝一心二用，一次只做一件事  
目标专一，方成大器  
清除妄念之草，勤植心灵后花园  
清心寡欲淡无忧  
认真做好每一件小事  
绳锯木断，水滴石穿，做事一定要专注  
剔除无谓的欲望，专注人生目标  
甜饼的秘密  
心静才能有所得  
只专注于脚下的路  
专注，成功就在不远处  
专注内心的安宁，烦恼便不复存在  
第二章 一种平怀，泯然自得  
不能做到完全公平，也要得保持公正  
不要被利弊牵着走  
大千世界其实就是你的内心世界  
爱情中平等就能快乐  
人生一团泥  
世界上没有绝对的好人，也没有绝对的坏人  
第三章 平心静气，三思而行  
“忍”是家庭和睦的秘诀  
百川人海，宽心制怒成大器  
避免冲突，平和地面对世界



<<静心大全集>>

察觉自己的不足  
沉淀心情，宁静可致远  
冲动是魔鬼，三思而后行  
冲动做事就是走火入魔  
切忌感情用事，给行为加点理性  
诫己  
控制情绪，心中藏一片清凉  
控制自己的情绪  
怒发冲冠，不如云淡风轻  
平衡情绪，走出物欲的迷宫  
忍耐并非软弱  
忍是一门学问，是一种处世的艺术  
忍让是一种通权达变的智慧  
忍一时风平浪静  
忍一时而存久远是宽心的重要秘诀  
忍者无敌  
受辱之时，要勇于忍

第四章 大海宽容，才有烟波苍茫  
包容有多少，拥有就有多少  
别让仇恨的种子“遗传”  
友情如水，宽容是杯  
嘲笑是水灾，包容才能无害  
若容不下生活，生活也容不下你  
气量大一点，生活才祥和  
宽容别人也是方便自己  
对自己也要宽恕  
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害  
宽容别人，还心灵一份纯净  
宽容从心开始  
宽容的人快乐多  
宽容和忍让是一种大智慧  
宽容是一种风范  
宽容是滋润心灵的甘泉  
在仇恨的袋子里装点宽容  
心宽之人，看世界满是鸟语花香

第五章 上善若水，水善利万物而不争  
“不辩”是一种大胸襟  
“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法  
避免无谓的争论  
不斗气，不生气  
放下名利之争是明智之举  
盲目攀比，摔伤的是自己  
圣人之道，为而不争  
无所争未必无所得  
与人争辩是一场没有胜利的赌局  
争一步不如让一步  
争一世而不争一时

<<静心大全集>>

只有无争，才能无忧

主动让人是一种可敬的智慧

第六章 笑看风云，难得糊涂

糊涂的人因“傻”得福

不痴不聋，不做阿翁

恰到好处，才是最好

外圆内方的处世智慧

装傻有时是真聪明

形醉而神不醉，外愚而内不愚

别跟自己过不去，要适时糊涂

吃亏是福

睁一只眼闭一只眼

会吃亏是比金钱更值得珍视的财富

不是聪明得太快，而是糊涂得太迟

表面吃亏未必真吃亏

记住该记住的，忘掉该忘掉的

糊涂比聪明更显智慧

不过一碗饭，不过一念间

洞明人生，难得糊涂

第七章 世上本无事，庸人自扰之

别为琐碎的小事而烦恼

不斤斤计较是一种豁达

凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了

别自寻烦恼

不要对自己太苛刻

烦恼本是自家生

快乐的法则：少一点，多一点

气是自己找来的

切莫庸人自扰

切勿悲观，何必杞人忧天

让忧愁远离你的生活

人不能总为小事烦恼

心中无事天地宽

幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼

远离疑病心理

到底是什么在困扰你

远离焦虑，斩断心中烦恼丝

第八章 无缘之慈。

无缘之悲

帮助别人就是帮助自己

给予就是被给予

及时行善，用爱温暖人生

将慈悲心化为具体的行动

乐善好施，终有回报

灵魂最美的音乐是善良

人性本善，勿以善小而不为

善恶皆在一念间

## &lt;&lt;静心大全集&gt;&gt;

善良的回报

第九章 不可言说的烽火与默示  
 把好嘴门关，不该说的千万别说  
 不说没经过大脑过滤的话  
 沉默是最好的武器，愚蠢的人才用嘴去斗争  
 承诺不可轻出口

多言不如多知

少说绝话多留余地

慎言慎行，不做是非的传播者

适当的沉默是生活的一部分

第五篇 心素如简，人淡如菊

第一章 虚怀若谷，和光同尘

看轻自己也是积极的人生观

做人应该保持一颗谦卑的心

隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度

不要被成功冲昏头脑，那只不过是人生的一个驿站

做人要低调一些

花要半开，酒要半醉

低下高贵的头，收起虚荣的心

看高自己的人必会重重地摔下来

用平常心去代替高姿态

低调退让

低姿态才能为自己保留一席之地

放下身份，路会越走越宽

弓越弯才能射得越远

谷穗越成熟，头垂得越低

低头不是倒下和毁灭

骄矜的人无知，自知的人智慧

清高会让你孤立无援

夜郎自大，付出沉重代价

把自己的位置放低一点

第二章 真爱如水。

至纯无香

细微之处方显真爱

爱是生命不息的火

金钱买不到的心灵慰藉

孤芳自赏，她比烟火寂寞

爱情的忌讳：错过了芝麻才想要捡芝麻

拒绝冷漠，让人性回归

心中有爱，就不要吝啬表达

暗恋，不爱那么多，只爱一点点

热恋，爱情经不起太多的嫉妒

网恋，一场游戏一场梦

感谢失恋，等待下一站爱隋

勇敢地说出你的爱

与所爱的人一起做一顿饭

爱融于点滴之间

<<静心大全集>>

爱是一捧沙，攥得越紧失去越快

“爱”，不是自私地占有

卸下伪装，为爱人展示最真实的自己

第三章 执子之手，与子偕老

请给爱情一点空间

每天一个拥抱

爱，就是那一瞬间的低头

在欣赏中绽放爱情的花朵

夫妻关系要进退有度

拒绝轻浮，心若玫瑰自芬芳

调整心态，理性面对婚前恐惧

爱情已远，但婚姻还在

家庭暴力，谁能承受它带来的恶果

婚里婚外，为情还是为欲

离婚，爱已逝，就洒脱地走

再婚，当幸福的门再次敞开

为对方着想，收获甜美爱情

付出多一点，收获多一些

幸福的婚姻少不了包容

让一步幸福就会被你抓住

相互信任是夫妻和睦的基础

洁身自好，忠于爱人

尊重差异，不挑不弃

把工作的烦恼挡在家门外

第四章 路过繁华处，低头观自在

诱惑就是金丝笼

幸福离不开钱，但有钱不一定就幸福

在低潮时进去，在高潮时退出

贪婪是人类的本来面目

贪婪之心是一切罪恶之源

控制贪欲，让纵欲止步

贪欲不可碰

不要在名利场中迷失

不可羡慕虚荣

不要盲目攀比

贪婪者并不富有

太多的欲望是一杯毒酒

贪的越多，失去的也越多

莫让名利淹没了自己

第五章 简单生活，人生一缕幽兰香

简单生活中的幸福

过简单生活，寻真情实趣

无边的欲望会让生活更累，

那些云淡风轻的日子里，一箪食，一瓢饮足矣

不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道

平平淡淡才是真正的人生

安贫乐道，自得其乐

<<静心大全集>>

简单生活就是快乐

清廉自守者，虽贫也光荣

欲望越小，人生就越幸福

简单地处理复杂问题

像给植物剪枝一样简化生活

放弃生活中的“第四个面包”

明确你的目标

承诺是债务，学会动听地说“不”

将不必要的欲望关在门外

第六篇 空手而微笑

第一章 放下时，花就开了

世上没有后悔药

得不到的就放手，抓不到的就转身

放弃才能拥有

放下包袱，你才能走得更远

放下仇恨，心灵才能自由平和

放下烦恼，快乐其实很简单

放下过去，才能重新开始

见山是山见水是水，见山不是山见水不是水

对自己宽容一些

人生豁达就要擅于适时放弃

扫除心中的疙瘩

伸开手掌，你将拥有全世界

学会认输，才能成为最大的赢家

要向前看不向后看，要向好看向坏看

放弃也是一种好选择

第二章 树舍灿烂夏花，方得华实秋果

必要的舍弃是为了更好地得到

不以物喜、不以己悲是人生的大智慧

从得中失去，才能从失中获得

聪明人不计较得失

懂得舍弃的艺术，将拥有更多的幸福

患得患失，烦恼无穷

患得患失者终生徘徊在烦恼中

宽心的人懂得取舍的标准

每一次舍去都是一次升华

第七篇 以梦为马，刹那即自由

第一章 不做攀援的凌霄花。

以树的形象寂然独立

不过分依赖别人，才能自立于世

依靠自己成功

永远不要把幸福寄托在别人身上

自伞自度，求人不如求己

活在自己的心里，而不是别人的眼里

不要一味讨好别人，要学会为自己活着

崇拜偶像，倒不如崇拜自己

从此不再为了生活而讨好别人

<<静心大全集>>

你真的不如别人吗

千万不要用别人的错误来惩罚自己

第二章 一个人的好天气

把握孤单与狂欢的平衡

单独不是孤独

独处也有妙处

每天抽点时间独自去散步

内心保留一定的余裕

爱自己，爱世界

聆听花开自在

和自己的心灵对话

这个世界上，最爱你的人就是你自己

每天给孤独留出十分钟

孤独是等待的代价，也是领悟人生的必经之路

第三章 于人来人往中从容吟唱

不要触碰别人的伤疤

理解之中见晴天

欺骗别人，毁了自己

为别人的成功喝彩

远离猜疑

少一分计较就多一分宁静

善待你的敌人，敌人就会消失

割掉心灵上的毒瘤——嫉妒

嫉妒不会为自己带来好处，也不会减少别人的成就

只摘够得着的苹果，不要羡慕高处的苹果

第四章 翻过世界尽头的墙，看见绿光

不要用一些虚幻的东西把幸福模式化

走别人没走过的路

清闲自然，不为假时尚所累

成功不只有一个标准

自己把自己捆绑

走出“心理牢笼”

别做金钱的奴隶

不贪心是戳穿一切圈套的秘密武器

以淡泊之心看待权力

去伪存真，过简约生活

成功从做好小事开始

等待是生命的常态

将等待进行到底

生活本来就不易，耐心等待才能发现转机

人生不能跳跃着前行，任何事都急不得

用平和的心态对待生活

频繁跳槽，越跳越糟

用沙漏哲学一点一滴化解压力

精诚所至，金石为开

不要一味地求变

第四章 生如夏花之绚烂，死若秋叶般静美

<<静心大全集>>

生老病死是自然的过程  
人生的意义究竟是什么  
当你真正忙起来，就不会感觉自己在变老  
青山遮不住，毕竟东流去  
超越生死是一种大境界  
面对疾病，岂能轻易放弃生命  
适当调适，使更年期的生活更幸福  
告别灰色，走入心灵的阳光地带  
生与死，都是人生的里程碑  
珍惜生命，给幸福一个“载体”  
生命本无不可逾越的障碍  
珍视今天，不必恐惧未知的死亡

## &lt;&lt;静心大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：那天早晨，海水冻得她身体发麻，雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。

时间一个钟头一个钟头过去了，15个钟头之后她又累又冻。

她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。

她的母亲和教练在另一条船上。

他们都告诉她海岸很近了，让她不要放弃。

但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。

几十分钟之后，人们把她拉上船。

这时，她离加州海岸只有半英里！

后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。

两个月之后她成功地游过同一个海峡。

她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。

查德威克虽然是个游泳好手，但也需要看见目标，才能鼓足干劲完成她有能力完成的任务。

当你规划自己的职业道路时，千万别低估了制定可测目标的重要性。

目标是一个你看得见的靶子。

这就是说，你的目标必须是具体的，看得见的。

有些人也有自己的奋斗目标，但他的目标是模糊的、泛泛的、不具体的，因而也是难以把握的，这样的目标形同虚设。

美国西部的一个小乡村，一位家境清贫的少年在15岁那年，写下了他气势不凡的《一生的志愿》：“要到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路，主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；拥有一项发明专利；给非洲的孩子筹集100万美元捐款……”他洋洋洒洒地一口气列举了127项人生的宏伟志愿。

不要说实现它们，就是看一看，就足够让人望而生畏了。

少年的心却被他那庞大的《一生的志愿》鼓荡得风帆劲起，他的全部心思都已被那《一生的志愿》紧紧地牵引着，并让他从此开始了将梦想转变为现实的漫漫征程。

一路风霜雪雨，硬是把一个个近乎空想的夙愿，变成了一个个活生生的现实，他也因此一次次地品味到了搏击与成功的喜悦。

44年后，他终于实现了《一生的志愿》中的106个愿望……他就是20世纪著名的探险家约翰·戈达德。

当有人惊讶地追问约翰·戈达德是凭借着怎样的力量，让他把那许多注定的“不可能”都踩在了脚下时，他微笑着回答说：“很简单，我只是让心灵先到达那个地方，随后，周身就有了一股神奇的力量。

接下来，就只需沿着心灵的召唤前进了。

”你有几个人生愿望？

快把它们郑重地写在纸上，并且与你的家人和朋友们一起分享。

现在就动笔吧，行动起来，向着你心中那个伟大的梦想前进吧。

冷静思考自己目前的生存状态 你知道目前自己每天的生存状态吗？

是浑浑噩噩的生活，还是永远乐观、积极向上？

无论处于世界何地，是富有还是贫穷，是健康还是病弱，生命都是独一无二的，你就是你，我就是我，他就是他。

千千万万个你我他，汇成了千千万万种生活。

一个人从幼年走向少年，从少年步入青年，从青年跨入壮年，从壮年渐向暮年，没有哪个人的生活是一帆风顺、一成不变的，如果真是那样的话，生活将是多么枯燥和乏味。





<<静心大全集>>

编辑推荐

《静心大全集:世界如此浮躁,你要心灵宁静》将述了我们手中紧握的财富、肩上背夫的盛名、心头记挂的情仇都是浮云,不如放了自己,还心灵自由,用一颗初心去细细感知现世安稳、岁月静好。

<<静心大全集>>

名人推荐

船过水无痕，鸟飞不留影，成败得失都不会引起心情的波动，那便是自在解脱的大智能。  
——圣严法师

<<静心大全集>>

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>