

<<心灵力>>

图书基本信息

书名：<<心灵力>>

13位ISBN编号：9787511332110

10位ISBN编号：7511332110

出版时间：2013-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：韦渡

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>

## &lt;&lt;心灵力&gt;&gt;

## 前言

你是否在别人的强词夺理中感到束手无策？

你是否因为周围的环境而感到郁闷无奈？

你是否被过于沉重的压力折腾的心如灌铅？

你是否因无法释怀内心的纠结而烦躁不安？

……凡此种种，无不暴露了一个无可辩驳的事实，那就是你尚未能做到平心静气。

诚然，在当下激烈的竞争，快节奏的生活，纷繁复杂的社会现象、强烈追求物质生活的欲望，难免会给人们增加有形或者无形的压力，使一些人的心态浮躁，于是心烦意乱者有之，魂不守舍者有之，着急上火者有之。

而这些归根结底，正是因为缺少内心的平静所致。

既然了解了问题的症结，那么我们就应该寻找解决的方法。

于是，我们渴求一种力量，帮我们抵御各种引起我们心烦意乱的事物，让我们的内心能够时刻保持平静。

一旦我们的内心有了这种承载的能力，便可达到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的美妙而崇高的精神境界。

事实上，也只有我们真正做到平心静气，我们才会拥有一种和世界共舞的安然和宁静。

正如诗人所言：“人生恰如饮茶，讲究‘静’的美，静坐静水静心，品一口微苦的茶，品一口微苦的人生，而后满口是清香，满世界都是淡定。

” 好一个满世界都是淡定！

这是多少人苦苦追索的内心境界，这又是多少人心向往之的美妙情怀！

其实，这是因为当我们做到了淡定面对一切的时候，我们就会真正体味到人生的静之美，静之味。

因为世界从来不会对一个心静的人喧嚣，也不会对一个心静的人沉默。

当浮华谢幕，当喧嚣归寂，我们便能够清晰地读到生活中的那一篇华章，看见生活中的那一瓣心香，听见生活中的那一抹悠扬。

事实上，淡定、平静的心态是对人提出的极高的要求，若非善于感知、善于领悟生活和生命的人，很难实现这一点。

而一个人即使天赋再好，如果静不下来，沉不下去，那么也会始终像在浪尖上喧哗跳跃的小丑鱼，最后只不过是浮沫一场。

相应的，只有真正做到平心静气，才能默默地吸收天地之精华，并将其沉淀内敛为自己的光华。

可以说，平淡是真，宁静是福。

其实生活中很多的麻烦都是我们自找的，正所谓世上本无事，庸人自扰之。

只有做到真正心平气和、平心静气才能把烦恼和痛苦抛之脑后，才能化解很多问题和矛盾。

本书共分为十个章节，从忍耐、放弃、压力、豁达、信念等方面进行论述，从不同的角度和方向，为读者奉上一款用“20”个字涵盖的营养健康的心灵大餐，希冀大家能够因此而具备一种健康智慧的人生心态，拥有一种摆脱烦恼仰望幸福的绝妙方法。

为此，请读者朋友不妨认真阅读此书吧，相信它会为你破解心情障碍，帮你解析身边琐事，助你拥有人生必备的智慧法门。

也许在某个宁静的夜晚，也许在某个寂静的林荫路边，一种蓦然彻悟的感觉向你袭来，让你仿佛听到花开的声响。

## <<心灵力>>

### 内容概要

《心灵力:读懂10个词,换一生平心静气》共分为十个章节,从忍耐、放弃、压力、豁达、信念等方面进行论述,从不同的角度和方向,为读者奉上一款用“20”个字涵盖的营养健康的心灵大餐,希冀大家能够因此而具备一种健康智慧的人生心态,拥有一种摆脱烦恼仰望幸福的绝妙方法。人生输输赢赢,或得或失,每一寸光阴都承载着悲喜。沉淀阅历形成智慧,沉淀情感丰满心灵,沉淀心情换取一生平安。

## &lt;&lt;心灵力&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑忍耐：活着就是一种承受 低头，是为了更好地抬头 学会低头。

将会发现不一样的路 高修养离不开超强的忍耐力 忍下一口气。

便可风物长宜放眼量 能屈能伸，才不会让自己垮掉 忍耐痛苦和失败，接受不可改变的事实 把忍耐当做缓冲，才好从头再来 切勿急功近利。

“忍”住方能成功 第二辑放弃：除了生命，没有什么是不能割舍的 有时候，坚持到底不如及早放弃 放弃，并不意味着失去 果断放弃，会让自己走得更远 看淡得失，吃亏也是一种福气 有一种爱，放弃也是一种拥有 拿着烫手山芋的事儿，最好别干 学会忘记，让自己拿得起放得下 名誉是负累，不要让它压折飞翔的翅膀 放开一些，不要让愤怒困扰自己 不要深陷“精英”的围城 第三辑压力：想开了就是天堂 没有没压力的人，关键是怎样对待压力的心 压力，有时来源于主观上的恐惧 客观看待压力，它并非全是坏事 做一个不服输的职场“千斤顶” 职场压力巧化解 为了不被压力压垮，就变压力为“反张力”吧 把“壳”卸下，你才能轻装上阵 别让自己患上“活得累”这一“文明病” 善于自我调节，拒绝让压力成“瘾” 第四辑豁达：生命本身就是幸福 你有怎样的态度，决定了你有怎样的心情 心宽一寸，你的幸福会提升十分 善待生活，轻松过好每一天 哭也是一天笑也是一天，只需多笑不需愁 希望是治疗不幸的“良药” 接受不完美，允许美玉有微瑕 在乐观的人看来，痛苦无须大惊小怪 拥有旷达的情怀，不为小事而纠结 用宽恕之心对待伤害过自己的人 攀比是魔咒，它会把快乐阻挡在门外 第五辑团信念：在枯叶凋零的时候等待春天 相信“我能”，你就真的可以有信念，才有实现梦想的可能 成长就是不断地自我超越 无论有多少磨难，都要做一个坚强的“南瓜” 坚忍不拔。

是开启梦想之门的金钥匙 拥有恒心，才能笑到最后 无论何时何地，自己都要看得起自己 经历茧中蛰伏的痛，才有羽化成蝶的美 失败不可怕，失败面前的气馁才最可怕 没有真正的绝境，只有绝望的内心 第六辑控制：驾驭自己是一生的功课 把握人生，不向明天预支烦恼 为心灵“沐浴”，远离郁闷的纠缠 改得了江山，也改得了禀性 学会调整，不要被坏情绪“吃掉” 管理情绪，喜怒不形于色 情绪的好坏，将决定你是上天堂还是下地狱 冲动的别名叫“魔鬼”，切记远离勿靠近 克制偏激心理，别让“一叶障目”少生闲气，别让愤怒引发“八级地震” 第七辑感恩：懂得回报是可贵的品格 拥有感恩的心，就能时时触摸幸福 感恩生命，善待生活中的每一天 只要活着，就是幸福的 刀不磨不锋利，对折磨自己的人心存感恩 感恩对手，才会你好我也好 爱上你的工作，感恩你的老板 百善孝为先，感恩你的父母 胸怀感恩之情，心藏报恩之意 第八辑释怀：学会将心事交给清风 超然物外，才能找到心灵的自由 敞开心胸，让清风吹进来 学会忘记，把不开心和饭菜一块儿咽下去 改变不了的事，就坦然面对 给人生做减法是重要的幸福法则 生与死都是生命的自然轮回 别拿年龄当回事，你就会永葆青春 第九辑慈悲：让善念赶走心灵的纷扰 做善人行善事，能让干戈变玉帛 真心付出是美德，人不能只为自己活着 给别人关照，也等于给自己帮助 学会分享。

就会收获一片海阔天空 少一些责备，多一些宽容 冤冤相报何时了，以德报怨最妙 路窄处。

为他人让出一步 打人莫打脸，揭人莫揭短 第十辑自在：智慧圆满的生命已经不凡 人生只需从从容容，不求轰轰烈烈 除了当下，过去和未来都是“浮云” 为快乐而活，不做欲望的奴隶 与其苛责，还不如学会灵活变通 凡事不杞人忧天，忧愁于事无补 简单也是一种美。

越简单越快乐 多一份坦然，才能把嫉妒甩得远远的 凡事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦

## 章节摘录

版权页： 低头，是为了更好地抬头 低头，很多时候可能源于现实的无奈，比如，朋友失和、商场失意、家庭破裂等等，这些都让我们不得不选择“退而守”。

有时候，适当地低头，是以养精蓄锐、蓄势待发为目的的。

可以说，低头是一种缓冲的艺术，恰到好处的低头示弱可以帮助我们解决很多棘手的问题。

低头的过程充满了智慧，善于智取的人，更容易受人欢迎。

现代社会，人们似乎都在追求着个性的施展，力图让自己超越平凡，卓尔不群。

于是，这样一些人便出现了：他们狂放不羁，目中无人，成天摆出一副不可一世的姿态。

在这些人看来，做人就得“傲着点”，让谦逊、低调见鬼去吧！

然而，实际上，一个真正有智慧的、能够在人生旅途上走出一番风景的，却恰恰是那些懂得低头、善于低头的人。

自古以来，无数条老祖宗留下来的古训告诉我们：为人处世应该适时并且适当地示弱；低头，是为了更好地抬头。

被人们称为“美国之父”的富兰克林·罗斯福在谈到他的成功之道时，他说一切都源于一次拜访。

那是富兰克林年轻的时候，有一位前辈请他到一个偏僻地方的小茅屋中见面。

富兰克林来到小茅屋门前，挺着胸膛，大步流星地进门。

可让他没想到的是，额头“砰”的一声重重地撞在门框上，立马肿了起来，疼得他哭笑不得。

正在屋里等候富兰克林到来的前辈看到他这副样子，笑了笑说：“一定很疼吧！”

可是年轻人，你要知道，这是你今天最大的收获：一个人要想洞察世事，通达人情，就必须时刻记住低头。

”前辈用低矮的房屋让富兰克林学会了“低头”，而也正是这一次经历，让富兰克林一步步踏上了辉煌的人生旅途。

事实上，低头是一种能力，它不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的嬗变。

有时，稍微低一下头，或许我们的人生路会更加精彩，我们的能力也会有所长进。

要知道，不管你的资历如何，置身于茫茫人海，你都是极其微小的一份子，是渺小到可以忽略不计的一粒尘埃。

因此，我们需要记住：一个人活在世上，就必须学会低头。

海格力斯是古希腊神话中的英雄人物。

这一天，他外出办事，路上不得经过一段崎岖不平的山路。

走着走着，海格力斯发现前面有一个圆鼓鼓的沙袋子。

路本来就很窄，沙袋子偏偏又在路中央，所以一看就是个碍事的东西。

于是，海格力斯抬起脚来，朝着袋子用力踩下去。

可是，让海格力斯惊讶的是，自己堂堂一个大英雄，居然没有将这个袋子踩破，反而让它变得越发膨胀了起来。

霎时间，海格力斯怒火中烧，他无法忍受一个在自己面前如此“耀武扬威”的家伙。

他干脆抄起一根大木棍，使出浑身力气砸下那个袋子。

结果更让海格力斯惊讶的是，那个袋子居然开始加倍地变大，直到最后把整条路都堵得严严实实。

正在海格力斯一筹莫展之际，一位圣者出现了。

只见他和颜悦色地对海格力斯说：“年轻人，赶紧住手！”

离它远一些！

这个袋子叫怨愤袋，如果你不惹它的话，它就会缩小到你刚看到它时候的样子。

如果你不断地去侵犯它，它就会膨胀得越来越大，那时候，你永远都没办法从这里通过了。

”听完圣者的话，海格力斯低下头想了想，便不再对袋子施以暴力。

果然，不一会儿，那个袋子就慢慢地缩小了，最后缩小到原来的样子。

海格力斯也才得以顺利通过那条小路。

这个故事虽然是个神话传说，但它带给我们的寓意却是非常深刻的。

## <<心灵力>>

或许正在读本书的你，也曾经有过和海格力斯类似的经历，比如，当遇到矛盾和问题的时候，自己总是不想吃亏，不断地向对方步步紧逼。

在你的意识里，认为假如自己先做出让步，那么就是没面子、有失尊严的表现。

可是这样一来，结果也往往是矛盾不断被激化和升级，最终到了无法收拾的地步。

所以，我们同样需要一位圣者的点化，而这个点化就蕴含在上面这个故事里。

它告诉我们，低头并不会让我们失去尊严，相反，它恰恰是一种心胸豁达、成熟理智的表现。

换句话说，一时的低头不仅可以避免矛盾的加深，还能换来别人的尊重和感激。

既然如此，何乐而不为呢？

说到底，低头的表现具体体现出来，无非是忍耐、退让和宽容。

生活中，需要我们低头示弱的地方，真可谓无处不在。

当然，要让我们完全达到忍耐、退让和宽容，也着实不是件容易的事，就像我们无法保证永远不发火一样，几乎是很难做到的。

## <<心灵力>>

### 编辑推荐

《心灵力:读懂10个词,换一生平心静气》由韦渡编著。  
心若计较，处处都有怨言；心若放宽，时时都是春天。  
世间不如意事十之八九，能对你百依百顺的人、能让你如愿以偿的事都很少。  
你若非要计较，没有一个人、一件事能让你满意。  
人活一世，也就求个心的安稳，何必跟自己过不去。  
心宽一寸，路宽一丈。  
若不是心宽似海，哪有人生的风平浪静？

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>