

<<开讲啦1>>

图书基本信息

书名：<<开讲啦1>>

13位ISBN编号：9787511332141

10位ISBN编号：7511332145

出版时间：2013-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：高轶飞

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>

<<开讲啦1>>

前言

朋友，在高节奏、高压力的都市生活中，不知你是否感到身心疲惫，迷失了快乐的方向？

不知你是否曾静下心来，反省一下当下的处境？

不知你是否曾在遭遇苦难之时，怨天尤人，抱怨天不公、地不利、时不顺、运不济……朋友，当你心有所累时，请你停下脚步，与心灵对话，你会发现，我们日复一日追逐的幸福，原来一直就在身边，快乐就在当下……“境缘无好丑，好丑起于心”。

细品之，妙不可言。

试想，当我们春风得意之时，凡事难掩心花怒放的喜悦，当我们人生失意之时，纵然是晴空万里，而我们的内心是不是也淫雨霏霏？

正是心境决定了我们的处境。

说起心境，这里还有一则经典的小故事：一位婆婆，她的两个女儿都做生意，大女儿卖雨伞，小女儿卖扇子。

于是婆婆整天忧心忡忡，因为天晴时，卖雨伞的大女儿就赚不到钱了！

而下雨时，卖扇子的小女儿又赚不到钱了！

总而言之，她就是有操不完的心。

一位智者看到婆婆紧锁的眉头，问明缘由就告诉她：你完全可以换个角度去想，天晴时，就想卖扇子的小女儿可以赚钱了！

下雨时，就想卖雨伞的大女儿可以赚到钱了！

婆婆照着智者的话去做，果然从此以后天天开心起来。

这就是生活的智慧——当你看到不开心的事情时，及时把心转向另一个方向。

事实上，人生在世，我们不可能一帆风顺，当我们没有新鞋穿时，我们应庆幸自己还有一双脚；当受到噪声侵扰时，我们应庆幸自己的耳朵还能听到……若能如此，那想必这世间也便没有什么事能再令我们心烦了。

当我们的豁然开朗之时，我们会发现，自己的人生原来也在悄悄发生着改变。

原本是相同的境遇，心开朗了，我们的人也就释然了，人释然了，也就知道怎么做事了。

中医里也有类似的说法，中医里最高的境界就是养生，所以有“下士养身，中士养气，上士养心”一说。

所谓养心，就是告诫人们要常持有一颗快乐的“健康心”，如此，心态康健了，自然益寿延年。

于是，在这个纷繁的时代，在压力与日俱增的今天，基于“养心”对于大家身体乃至人生的重要性，我们特为朋友们奉上本书，祝愿它能够医好大家的“心病”。

翻开本书，它会拓宽您心的容量，看这世界的好，想这世界的恩，如此，便一定会以真诚、友善之心待人。

而“人非草木，孰能无情”，您的善意自然会得到应有的回报，您的家庭、事业、人际关系都会因此而越发和谐起来，于是您的心有多大，人生的舞台也就会变得有多大。

翻开本书，它会告诉你如何面对生活中的那些烦恼、压力、磨难与仇恨，它不是在教你如何掩耳盗铃般地寻求自我安慰，不是在教你如何自欺欺人地逃避现实，而是在告诉你怎样以一种歌唱的方式去生活——让你对生活充满爱与希望。

我们希望，本书能像初春里盛开的一枝迎春花，给您带去最美的信息；能像盛夏的一缕凉风，给您带去丝丝的惬意；能像中秋夜里的一轮圆月，让您的内心洒满清辉；能像冬日里的一轮暖阳，让您心中的冰雪日渐消融。

相信我们，当您翻开此书之时，快乐就在当下。

<<开讲啦1>>

内容概要

《开讲啦1:世界如此浮华,心灵必须强大》会拓宽您心的容量,看这世界的好,想这世界的恩,如此,便一定会以真诚、友善之心待人。而“人非草木,孰能无情”,您的善意自然会得到应有的回报,您的家庭、事业、人际关系都会因此而越发和谐起来,于是您的心有多大,人生的舞台也就会变得有多大。翻开《世界如此浮华心灵必须强大(开讲啦)》,它会告诉你如何面对生活中的那些烦恼、压力、磨难与仇恨,它不是在教你如何掩耳盗铃般地寻求自我安慰,不是在教你如何自欺欺人地逃避现实,而是在告诉你怎样以一种歌唱的方式去生活——让你对生活充满爱与希望。

<<开讲啦1>>

书籍目录

第一讲 明鉴心 第一节 人在旅途，愿心自知 第二节 知长知短，避短扬长 第三节 知高知低，脚踏实地
第四节 知止常止，终身不耻 第五节 知习知缺，克己复礼 第六节 知错知悔，省视自己 第二讲 取舍心
第一节 人生处处有取舍 第二节 失去的，就要舍得 第三节 塞翁失马，焉知非福 第四节 身心无碍，是
为大得 第五节 舍而后得，这是人生的道理 第六节 就算爱情逝去，也要留下风度 第三讲 道德心 第一
节 拒绝冷漠，世间需要爱 第二节 诸恶莫作，众善奉行 第三节 己所不欲，勿施于人 第四节 爱财也可
，但应取之正路 第五节 做一次失信之人，负一世失信之名 第六节 苦海无边，回头是岸 第四讲 谦逊心
第一节 能也不骄，骄则必败 第二节 不懂装懂，永世饭桶 第三节 耻于发问者，终身为愚人 第四节 锐
气不宜太盛，太盛则危 第五节 唯我独尊人不尊 第六节 放下你自己 第五讲 清净心 第六讲 寡欲心
第七讲 坚忍心 第八讲 容纳心 第九讲 欢喜心 第十讲 简约心 第十一讲 平淡心 第十二讲 糊涂心

<<开讲啦1>>

章节摘录

版权页：第一节人在旅途，愿心自知 两千多年前，孔子问子贡：“子贡啊，你和颜回哪一个更厉害？”

子贡回答他的老师：“我怎么能和颜回比呢？”

他闻一能够知十，我闻一只知其二而已。

这就是我们现在要讲的“自知”，子贡或许才能不及颜回，但他却让我们看到了其独特的人格魅力，即人的自知精神。

“自知”这个词朋友们都不陌生，就是人对自己的了解。

人常说“贵在有自知之明”，一个“贵”字，足以见得自知是何其不易；又一个“明”字，更可见自知是何其智慧。

其实，咱们多数人都是不自知的，这就像“目不见睫”——人眼可以看到百尺以外的东西，却看不到自己的睫毛，又或可以说“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。

事实上，在这里我们没有必要给自己太多的粉饰，人不自知，归根结底还是自我意识太重、主观性太强。

是的，我们都认为自己不错，也喜欢听别人夸赞自己，而对于自己的缺陷，我们会本能地去掩饰，对于别人的批评，我们会本能地去排斥。

于是久而久之，我们心中的眼睛蒙了尘，便会越发地看不清自己。

不自知最常见的行为表现便是自恋，就像我们之中的一些人，总是觉得自己万般皆好，真是怎么看怎么顺眼，亦如唐人郑谷所说的那样——“举世何人肯自知，须逢精鉴定妍媸。

若教嫫母临明镜，也道不劳红粉施。

嫫母是谁大家想必都知道，黄帝的妻子，贤良淑德，但其相貌确实不敢恭维，郑谷以此为喻，倒是将世人的自恋姿态描绘得淋漓尽致。

有些人自以为是、自以为明、自骄自满……听到些许夸赞，便以为自己完美无缺；有了些许成绩，便以为自己无所不能；有点声名地位，便开始目中无人……不可否认，我们之中的确有这样的人存在，而且绝不是少数，不管你现在是否到了这种地步，至少，我们应该在心里给自己拉响一个警钟，别让自己掉入“不自知”的陷阱之中。

曾经看到过这样一则寓言，很有启示意义，我们大家一起分享一下：说是有只山羊突然来到栅栏外，它很想吃园内的白菜，可缝隙太小，它根本无法进入。

这时，它不经意间瞥见了自己的影子，在阳光斜射下，它的影子显得很长、很长……“原来我竟如此高大，何必非要吃这白菜呢？”

我可以去吃树上的果子。

“小山羊奔向远方的一片果园，尚未到达目的地，日已近午，阳光照在头上，它的影子缩成了很小的一团。

“唉，我这么矮小，看来是没法吃到果子了，不如回去吃白菜吧。

“但片刻之后，它又转悲为喜：“我现在这么苗条，钻进栅栏肯定不成问题！”

“待回到栅栏外时，日已偏西，小山羊的影子再度被拉长。

“我为什么要回来？”

我不比长颈鹿矮，吃树上的果子毫不费力！

就这样，小山羊往返于果园一栅栏之间，直至天黑仍然饿着肚子……事实上，很多时候我们真的就和这只小山羊一样，我们的意识总是会受到不同环境的影响，因而失去了对于自己的准确判断，于是，心中的那个“我”会诱使我们做出很多错误的举动。

如果我们真心希望对自己有一个客观公正的了解，那么就必须换一个角度，跳出“自我”的怪圈，就像照镜子一样，不光要看正面，也要看反面，甚至对于自己的身高、体重、美丑都要做出一个客观的评价。

<<开讲啦1>>

编辑推荐

《开讲啦1:世界如此浮华,心灵必须强大》编辑推荐：快乐不受因为人拥有的多，二十因为心计较的少。
当心豁然开朗之时，自己的人生原来也在悄悄发生着改变。
原本是相同的境遇，心开朗了，我们的人也就释然了。
而人生，就在这一开一释中悄然转运。

<<开讲啦1>>

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>