

<<智慧人生 积极生活>>

图书基本信息

书名：<<智慧人生 积极生活>>

13位ISBN编号：9787511914026

10位ISBN编号：7511914020

出版时间：2013-2

出版时间：中国时代经济出版社出版发行处

作者：庄恩岳

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>

<<智慧人生 积极生活>>

前言

我们的物质生活虽然富裕了，但是人们的快乐感觉却少了。

好多人每天烦恼不断，没有心平气和的时光，身心被各种名利所羁绊，焦虑、烦躁、痛苦、不安、恐惧等坏情绪经常缠绕着，亚健康已经成为其亲密的伴侣，各种各样的现代病不时侵入，甚至有不少人悲伤地夭折……这是为什么呢？

实际上，我们心灵的痛苦远比肉体的痛苦更难承受，多少人到深夜无法安心入睡。

那些肉体的损伤、溃疡等疼痛，还可以忍耐和承受，而各种灵魂的烦愁、怨恨等痛苦，却会时时吞噬每个孤独的心灵。

肌体的疾病，多数由心灵的扭曲所引起。

所以说，心病还得心药治，医治心灵的创伤更为重要。

不要沉浸于追逐各种过眼云烟似的名利。

道德修养要往上看，往上比，多向高尚的人学习。

物质生活水平要往下看，往下比，多想自己拥有的幸福，知足才能常乐。

人生有得必有失，得失总平衡。

如果一个人只去追求虚无的浮名，那么他的一生就会充满痛苦的乌云。

猛回头，短暂一生匆匆已过，而生活中最值得珍惜和享受的东西，却一点也没有得到，许多人为此失落，为此追悔。

人只有在生命的尽头，才会领悟：“为了追求无聊的东西，而丢失了许多宝贵的东西，这是多么不值得啊！

” “最重要的是今天的心情。

”何必为痛苦的悔恨而丧失现在的心情，何必为莫名的忧虑而惶惶不可终日。

过去的已经一去不复返，再怎么去懊悔也是无济于事。

未来的还可望而不可即，再怎么去忧虑也是空悲伤。

快乐活在当下，今天才是实实在在的。

今天的心，今天的人，今天的事，才是生命中最重要的元素。

找到自己的心，认识自己的心，明白自己的心，获得自我智慧的心路非常重要。

心稳如泰山，不要迷失在生存环境中的那些是非、麻烦、烦恼、忧伤以及恐惧里面，面对烦恼的世界能够做到心平气和地快乐生活，这就是我们要追求的人生大智慧。

“迷时千卷少，悟来一字多。

”六祖说：“一灯能除千年暗，一智能波万年愚。

”知识和智慧是两码事，人生没有智慧，是十分痛苦和烦恼的事情。

有智慧的人，必能装下整个世界而不满。

没有智慧的人，身扫一屋尘土还忧心忡忡。

有一个故事：“从前有一个老妇人，无论是晴天还是雨天，每天都坐在家里哭泣，有人问她为何哭泣？

她说：我有一个儿子和一个女儿，儿子卖雨伞，女儿卖鞋子。

雨天替女儿担心卖不出去鞋，晴天替儿子担心卖不出去伞。

那人听了她对她说，你应该天天高兴才是，雨天卖伞的儿子有生意，晴天卖鞋的女儿有生意。

从那以后，无论是晴天还是雨天，她都是开开心心的。

”这就是心念改变的力量。

还有一个故事：“从前印度有一个盲人，在公园里拾到一枚金戒指，很不开心。

围观的人很奇怪，说你的运气多好啊，我们眼睛明亮的人都没有你的好运气。

盲人却说，你们别欺骗我，我是盲人都能够拾到金戒指，那么你们眼睛好的人一天不知道拾到多少个？

”所以，贪婪的心念一起，痛苦和烦恼就来了。

倘若自己的心平静如水，不起邪念，那么痛苦和烦恼从何而来呢？

<<智慧人生 积极生活>>

从2009年1月起在《今日浙江》杂志社每月一期刊登我这十年关于人生思考的一些文章。
感谢《今日浙江》杂志社领导和同志们的关照，感谢广大读者的厚爱，感谢《读者》杂志社和许多媒体的厚爱，从不同角度多次选载这几年的专栏文章。
感谢出版社再一次把这些文章结集出版。

<<智慧人生 积极生活>>

内容概要

《智慧人生 积极生活》讲述我们的物质生活虽然富裕了，但是人们的快乐感觉却少了。好多人每天烦恼不断，没有心平气和的时光，身心被各种名利所羁绊，焦虑、烦躁、痛苦、不安、恐惧等坏情绪经常缠绕着，亚健康已经成为其亲密的伴侣，各种各样的现代病不时侵入，甚至有不少人悲伤地夭折……这是为什么呢？

实际上，我们心灵的痛苦远比肉体的痛苦更难承受，多少人到深夜无法安心入睡。

那些肉体的损伤、溃疡等疼痛，还可以忍耐和承受，而各种灵魂的烦愁、怨恨等痛苦，却会时时吞噬每个孤独的心灵。

肌体的疾病，多数由心灵的扭曲所引起。

所以说，心病还得心药治，医治心灵的创伤更为重要。

<<智慧人生 积极生活>>

书籍目录

第一部分 积极心态 快乐工作 工作态度 自我负责 读懂权力 谨慎做官 不攀不比 快乐活在当下 戒除贪婪的欲望 不贪婪不愚蠢 放纵是祸 严格要求 善去烦恼 拥有智慧 保持恬静的心态 (一) 保持恬静的心态 (二) 巧伪不如拙诚 不投机取巧 厚德载物 道德修养 自律是福 (一) 自律是福 (二) 第二部分 贪欲是火 不贪是福 人生“六不”(一) 人生“六不”(二) 慎用权力 依原则办事 与有原则的人相处 知福惜福 真正的幸福 奉献祖国 知足常乐 自重自爱 (一) 自重自爱 (二) 谦逊 恭慎 运随心转 不躁不烦 有求皆苦 交友必须谨慎 距离是美 生命短暂 取之有道 第三部分 享受生活 感受幸福 小心权力的陷阱 自知之明 别让生命白过 珍惜生命 未雨绸缪 结局要好 立足本职工作 不自满自得 烦中寻乐 (一) 烦中寻乐 (二) 被人尊重 大智慧 命随心转 内观自在 提高健商 最好的医生是自己 与人交往多学问 吃喝不是小问题 忠告权力者 崇高的精神 养生先养心 采撷智慧的阳光 第四部分 智慧与知识一样重要 克服人性的弱点 点一盏智慧的心灯 多用善眼看世界 宽容待人 追求必须有度 知足不辱 有信心总会赢 随遇而安 清除心灵的枷锁 不盲目羡慕 做命运的主人 改变自己的态度 变压力为动力 生活是自己创造的 不急功近利 不追求表面的东西 苦难是最好的老师 在痛苦中成长 积极生活, 不累 不要声声叹息 一分耕耘, 一分收获 不做“聪明人”

<<智慧人生 积极生活>>

章节摘录

版权页：最好的策略就是时刻保持头脑的清醒。

越是没有人监督，就越要严格要求自己。

不要认为别人管不了自己。

无人监督是坏事情，如果自己再不监督自己，那么麻烦就大了。

国家的法律是无情的，你一旦触犯了，就要受到严厉的惩罚。

“做好人是一辈子的事情，需要一生的谨慎和智慧。

而做坏人只要一肘放纵自己就可以了。

”一个人的美名不是一天能够得到的，而恶名却是随时都可以得到的。

作为有权力的人，更应该把人生的修炼当作终生的必修课，不能有任何的偷懒或者过多的宽让，更不能以任何借口来放纵自己。

一个拥有权力的人，更应该保持谨慎、谦虚和廉洁的人生态度，时刻警惕、预防潜在的风险。

多自爱、多自重、多自省，经常对自己敲警钟，那么就不会走上人生的弯路。

任何的工作岗位都有两重性，譬如自己走上炙手可热的岗位，那么更要想到岗位背后巨大的风险，更得头脑清醒，更要有如履薄冰的感觉，谦虚做人、谨慎做官。

不攀不比 健康、快乐和拥有今天，是一个人获得人生幸福的三大法宝。

可是现在有许多人活得并不快乐，不是工作充满烦恼，就是生活充满郁闷，那是为什么呢？

主要原因之一就是有人喜欢乱攀比，而忘记了今天拥有许多快乐的自我。

一个人快乐与否，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己的拥有。

也就是说，快乐是一种积极的生活和工作态度。

要知道谁都无法让我们“平安无事、无忧无虑”地过一辈子，唯有“苦中作乐”，才能真正战胜自己的烦恼和忧愁，享受自己的快乐。

有钱能快乐吗？

不一定，我们可能为金钱的保管、贬值以及自身安全而痛苦呢！

有权能快乐吗？

不一定，“高处不胜寒”，我们可能因为孤独、寂寞而郁郁不乐呢！

有名能快乐吗？

不一定，我们可能为舆论界的或贬或褒而深深地烦恼呢！

有貌能快乐吗？

不一定，古人说“红颜薄命”，因为美貌，可能会任性，娇气太重，因此也会带来许多麻烦，甚至灾难。

<<智慧人生 积极生活>>

编辑推荐

《智慧人生 积极生活》指出心散懒，人也慵懒；心浮躁。
人也浮躁。
心恬静，人也宁静；心平和。
人也温和。
日日静心片刻。
智慧不请自来。

<<智慧人生 积极生活>>

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>