

<<静心细语>>

图书基本信息

书名：<<静心细语>>

13位ISBN编号：9787514502152

10位ISBN编号：7514502157

出版时间：2012-11

出版时间：中国致公出版社

作者：张然

页数：全三册

字数：660000

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;静心细语&gt;&gt;

## 前言

记得成功学大师卡耐基曾说过这样一句话，大意是：一个人能否成功，你是谁并不重要，重要的是你和谁在一起。

后面的这个“谁”字，包含了一个问题的两个方面：一是，要遇到好领导、好同事、好朋友等；二是，还应该有一个好心境，也就是要拥有一颗平常心。

尤其是在当今时代，当人们把财富积累、事业成功、职务晋升，作为体现自我价值与衡量成功与否的标准时，却忽略、限制，甚至压抑了内在的心灵成长与负面情绪的释放，从而导致失衡的心智结构影响到人们的生活、事业和人际关系，各种烦恼与痛苦也因之而生。

现代社会的快节奏往往使我们在其中迷失了自己，只是一味地追求成功、地位、金钱，整日是为了应酬、加班、升职而绞尽脑汁，筋疲力尽。

但我们是否应该问一问自己：这样的我难道幸福吗？为什么在追名逐利的过程中，我反而感到更加的空虚？“物质”只能够满足人类作为动物的欲望，而其作为人这一高等动物的内心和精神上的追求，却在这一追求物质的狂奔之中逐渐萎缩、退化，直至死亡。

所以，我们有必要在忙碌和紧张的工作和生活中，抽出一点点时间，来使自己疲惫的内心得到片刻的休息和安宁；所以，我们就需要一个个夜晚，关闭所有的和外部世界的联系，和自己的内心聊一聊；物质虽然能够带给我们满足感和优越感，但它却不是我们存在的唯一价值所在。

所以，静心对于现代人来说尤为重要。

静心，使我们重新认识自我。

静心，使我们重新看待生活。

静心，使我们参透生命存在的价值。

有许多读者长期处于紧张、忙碌的工作和生活状态之下，也渴望宁静的滋味，想让自己安静下来，却不知道如何开始；也有的朋友对“静心”二字一知半解，却了解得不够深入。

希望本书能够引起读者对静心更深刻的认识与探究的兴趣，使其能够真正地融入到您日常的工作和生活中去，以提升您的生活质量。

其实，静心是十分简单明了的——也就是让心静下来，停留在完全放松的状态里。

本书以通俗的语言，循序渐进的方法，来解释平常的静心之道，其中：既有静心的心灵感悟，同时又有静心的具体方法。

相信通过本书，您一定能够走上静心的旅途并寻找到生命的真谛。

此外，本书中也已提到，如果每天仅有20分钟是处于安然祥和的静心状态，一天当中的另外23个小时零40分钟，却是在不安、焦虑中度过，那么，那一日的20分钟的静心便是无益的。

愿您拥有“走马扬鞭之城府，吞纳天地之涵养”的气度，这正是本书所企盼的。

## <<静心细语>>

### 内容概要

你若安好，便是晴天新书抢鲜>>>>  
相关专题推荐 趁一切还来得及，做一个快乐的自己点击进入>>>>  
婚姻是神圣而美好的，它好比一座桥梁，沟通了两颗孤寂的心灵。  
幸福的婚姻给人生带来幸福、安全和光明。  
人们对婚姻充满了崇敬和期待！

幸福的婚姻很重要，因为婚姻幸福了，家庭就和睦了；家庭和睦了，孩子就有人教育了，老人就有人赡养了，社会也就和谐了。

做一个富有的女人，才能更好地享受生活带来的一切美丽！

女人有钱，不光是为了追求享乐，拥有名牌包包，而是要找回自己，有能力爱自己，有能力爱别人。  
懂得理财，拥有财富就可以不必当金钱的奴隶，就能决定自己的生活质量，只有这样，人生才会由自己做主！

浮华的社会，静心使我们重新认识自我，使我们重新看待生活，使我们参透生命存在的价值，使我们的生活越来越活得从容自在！

<<静心细语>>

作者简介

给力正能量，迷你图书任你选点击购买>>>>

李昊轩

内蒙人，出生于上个世纪七十年代末。

大学毕业后，一直从事图书编辑工作，对文字有着特殊的情感。

生活中，他总是用“波澜不惊”的态度来应对一切。

在他的身上，我们总能看到一种老成的持重、青年的激情，这在他的文字中也卓显无遗。

推荐该作者其他书籍

《西点军校给男孩最棒的礼物》>>>>

《有一种快乐叫舍得》>>>>

《淡定-做内心强大的自己》>>>>

《趁一切还来得及，做一个快乐的自己》>>>>

## &lt;&lt;静心细语&gt;&gt;

## 书籍目录

选择什么样的男人，就会有怎样的人生

点击进入<><><><>

如果说大多数男人把事业当成了生命中最重要的组成部分，那么几乎所有的女人都会把爱情当作自己的全部。

女人可以没有风光的事业，但女人不能缺少幸福的爱情。

毫不夸张地说，选择什么样的男人，就等于选择了怎样的人生。

因此，作为女人，一定要擦亮自己的双眼，学会用慧眼去发现和寻找人生中的另一半，这关乎着女人一生的幸福与命运。

一眼选中“生活优质男”

天生好男人就是这模样

男人喜欢什么类型的女人

婚姻就是让一个好男人爱上你

婚姻大事不能听天由命

父母反对的婚姻，务必要三思

男人其实想过得逍遥自在

爱他，就多给他些自由空间

爱情加面包，才是完美的生活

或许，下一站才是你要的幸福

好老公需要妻子来打造

贤惠的妻子都会积极地看待老公的不足，赞赏老公优秀的一面，给老公足够的自尊心和自信心，这是对男人最大的支持，也是呵护幸福婚姻的有效法则。

所以，女同胞们，与其羡慕别人有一个好老公，不如把精力放在自己的老公身上，多多给予他支持和信任，或许有一天你会发现，其实自己的老公是很棒的！

好老公是“哄”出来的

把丈夫当成大男孩

不要吝啬你的赞赏

多一些赞赏，少一些指责

多给丈夫一些关爱

做老公忠实的粉丝

给予老公充分的支持与信任

男人需要支持，不需要指责

兴趣一致才能志同道合

做老公的忠实听众

会持家的女人最得男人欢心

有些女人觉得只要嫁个好老公，从此就不愁没钱花，就可以活得舒心自在了。

殊不知，如果你没有未雨绸缪的持家观念，就算拥有金山银山，都有坐吃山空的一天，只有学会持家才是保持家庭长久幸福的秘诀。

让美丽和财富增值

学会理财，为丈夫解决后顾之忧

合理开支，勤俭持家

提升自己，做好贤内助

为老公缓解心理压力

## <<静心细语>>

莫攀比，日子是过给自己的  
厨艺是保卫爱情的法宝  
亲自为老公做一顿爱心早餐  
营造温馨的家庭氛围  
营造浪漫，为生活注入活力  
家庭是情场，不是战场

两个恋人随着“婚礼进行曲”的优美旋律踏进婚姻的幸福大门，组建成一个新的家庭，然而不是每一对夫妻都能整日甜甜蜜蜜的，有时也难免会发生争吵和冲突。

如果想要保持婚姻的稳定和幸福，就要明白，爱就是包容，爱就是忍耐，爱就是从淡而无味的平淡生活中，提炼幸福！

切记不要把家庭变成战场！

多一些包容，少一些怨恨  
宽容是通往幸福的坦途  
不当婚姻的附属品  
爱是一种给予，而非索取  
批评是对男人最大的打击  
停止唠叨是得到男人喜欢的第一步  
与其抱怨，不如尝试改变  
克制自己，不争口角的上风  
暴躁是毁坏幸福的导火索  
避免无端的猜疑

不要总把“离婚”挂嘴边

吵架也要讲原则

伤什么也不能伤男人的面子，善待他的

亲人和朋友

对于女人来说，如果学会了给男人留足面子，那无异于给自己的婚姻生活锦上添花。

事实上，给不给老公留面子，是一个女人成熟不成熟的标志，也是成为好妻子的一门必修课。

男人的面子很重要  
朋友面前给足他面子  
让你的嘴巴适当休息  
善待每一位家庭成员  
不要指望男人一碗水端平  
不要和长辈顶嘴  
关爱父母什么时候都不晚  
婆唱媳随，营造和谐  
别让婆媳关系变成“恶性肿瘤”  
好心态成就好女人，永葆青春的秘诀  
相信一千个女人对幸福会有一千种理解。

幸福可以是来自爱人的一个微笑、一丝温柔、一句贴心的呵护，甚至是一种良好的心态。

正如罗兰所说：“一个女人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，她的人生一定比别人快乐得多。

”在婚姻生活中何尝不是如此。

时刻保持一颗平常心  
做自己心情的主宰

## &lt;&lt;静心细语&gt;&gt;

培养积极的心态，自信的女人最美丽

清除尘埃，让心灵沐浴阳光

乐观一些，换个角度看问题

保持微笑，让幸福写在脸上

乱发怒火，伤了别人害了自己

别让唠叨侵蚀了你的幸福

幸福是一种心情，乐观是一种心态

心灵需要时常去呵护

做一个魅力女人，学会包装自己

三分美丽，七分装扮。

如果说女人的美丽是由内而外散发出来的，那迷人的气质，学识、阅历、修养就是美丽之本；而容貌、服饰、装扮则是美丽之形。

女人不一定要天生丽质，但一定要懂得如何打扮、装饰自己。

让每一天的心情都随着可人的外表飞扬起来，让自己魅力四射，成为别人关注的焦点。

给自己保鲜，给婚姻保鲜

让魅力在优雅中绽放

女人要善待自己

女为悦己者容

“女人味”从何而来

微笑是提升形象的最好包装

善良是女人最美的服饰

自信的女人最具魅力

女人，不要吝啬你的温柔

内在美才是长久的美

生活离不开激情，但亲密绝不只是肌肤之亲

爱与性是男女之间一种情感的催化剂。

性是婚姻生活中，夫妻双方最重要的精神沟通方式。

如果说，爱情是婚姻的支柱，那么性爱就应该是爱情的根基。

性与爱是分不开的。

夫妻之间的拥抱、亲吻、抚摸，发生性关系，都是一种爱的语言。

它能使你更清楚地明白男人的爱意，也让你更加清楚地体会到爱的愉悦和幸福感。

有性才有爱，才有幸福婚姻

留住男人的心，才能把握幸福婚姻

守护幸福，从保持美妙的性爱做起

迎合丈夫，制造浪漫情趣

多鼓励丈夫，帮其减少思想压力

克服阻碍“性”趣的心理因素

和谐的性爱源自良好的沟通

为性爱注入新内容，保持新鲜感

变被动为主动，大胆追求“性”福

走出错误的性观念误区

爱情可以经营，婚姻可以设计

人的一生中最难经营的就是婚姻和爱情。

要想经营好婚姻和爱情，要想把握住幸福，那么时刻都要记得演好自己在婚姻生活中的角色。

只要用心去经营，即使结婚几十年的夫妻，也不会感到婚姻的陈腐。

<<静心细语>>

在这种状态下，爱情就会如一首甜蜜的歌，永远在耳边萦绕；婚姻就会像一杯醇香的酒，永远透彻心田。

经营好自己的爱情，不涉足他人的花园

婚姻需要用心去经营

大智惹愚，糊涂是福

良好的沟通是通向幸福的桥梁

用爱去拴住他的心

换种角度对待老公

信任是婚姻的基石

让幽默为婚姻保鲜

鼓励老公，经常给他打气

为婚姻筑起一道防火墙

尊重对方，穿好“婚姻”这双鞋

结语：如何完善你的婚姻

<<静心细语>>

章节摘录

版权页：第一章 静心序曲——请大家深呼吸，心灵瑜伽开始了佛说：“静心是盘坐在菩提树下翼思生命与轮回的意义。

”基督教的教义说，唯有“上帝”能带给你内心的平安，虔诚地祈祷吧。

1. 静心，可以净化心灵“静以修身”，“宁静以致远”，静心是人类净化心灵，达观致远，提升精神层次的必经之路。

静心是我们在生命旅程中的良师益友。

在人生的道路上无论我们遇到的是波峰还是波谷，逆境还是顺境，静心都是能让我们保持一份乐观心态、迎接生活和命运挑战的力量。

没有任何困难能够让一颗平静的心绝望，没有任何打击、不公、厄运能够让一颗平静的心放弃对生命的执著。

人生路漫漫，就像一部漫长的电影，或许剧本早已写好，但只要我们保持一份内心的平静，在生命的旅程中就会像手握指南针一样永远不会迷失自我，失去生活的方向。

.....

<<静心细语>>

编辑推荐

《静心细语:浮华社会的心灵瑜伽》编辑推荐：静心，使我们重新认识自我；静心，使我们重新看待生活；静心，使我们渗透生命存在的价值。

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>