

<<静心>>

图书基本信息

书名：<<静心>>

13位ISBN编号：9787561798676

10位ISBN编号：7561798679

出版时间：2012-9-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：王伟,曾春生

页数：282

字数：280000

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>>

前言

写给大忙人的心灵修行课 现代人整天忙忙碌碌，“忙什么呢”成了人与人见面时最为常见的问候语。

忙什么呢？

忙着起床，忙着赶车，忙着上班；忙着学习，忙着升职，忙着换工作；忙着接小孩，忙着做家务，忙着去旅游；忙着赶进度，忙着跑市场，忙着扩大企业规模……总之，忙，成了这个时代人们工作与生活的最大特点。

忙，无疑是勤奋的表现，是获得成功的前提。

每个人都想获得成功，而获得成功需要付出一定的努力，需要运用好自己的时间，不虚度时光，但这并不代表每天都要忙得天昏地暗，成为工作机器；忙得忽略了家庭、亲情、爱；忙得没有娱乐，丢掉了生活乐趣……处于如此状态，使自己没有了思考的空间，就只会让自己的人生失去光泽，肯定也不会取得什么成功。

试想一下，一味地只知道忙，但却不注意方向、方法的大忙人，肯定只会离成功越来越远。

任何事物都具有两面性，唯有做得恰到好处，才能发挥出最好的效应。

现实中有不少人认为忙才是唯一，忙的生活才是有价值的生活，忙才能获得价值感和认同感，以至于忙成为很多人引以为荣的生活态度，这其实是走入了一个误区。

大忙人可以分为两种。

有些人是忙在其中也乐在其中，忙碌使他们的生活非常充实。

可有些人却忙得疲惫不堪，忙得碌碌无为。

前者是用心在忙，后者是用身在忙。

这个世界上大多数人都用身在忙，所以每天都有人叫苦连天、埋怨不已。

我们每天所忙的一切都是为了使自己的生活会过得更好，可谁又真正问过自己过得是否幸福呢？

当你行色匆匆地走在大街上，像个陀螺一样旋转得头昏脑涨时，你可曾停下过脚步，静下心来反省当天的日程？

就在我们把自己卖给生活，想以此换来幸福的时候，却发现不仅没有得到幸福，反而失去了自己。

有一个关于幸福起源的故事：上帝召集几个天使开会，问他们应该把幸福藏在哪儿，好让人们通过努力才能得到。

一个天使说藏在森林里吧，另一个天使说藏在大海里吧，但都被上帝否定了。

最后，一个天使说，那就藏在人们的心里吧。

上帝听后微笑地点了点头。

如果幸福真的在我们的心里，如果我们忙得把自己都丢了，生活在别处，又怎么能获得幸福呢？

现代人最需要的是给内心“疗伤”。

因为你的忙碌，内心备受冷落，它已经在策划潜逃，逃离你的感知，到时你就会成为一个空心人，哪怕幸福像雨一样从天而降，你也丝毫都感受不到。

心因为忙碌而疲惫，幸福因为忙碌而错过。

因此，请试着回归自我，找回真正的自己！

让我们在每一个心思宁静的片刻，用理性引导迷惑，用智慧点亮心灯，静静感受温暖穿透心灵的力量

。

<<静心>>

内容概要

现代社会的生活节奏越来越快，竞争的压力也日益剧增。在面对人生中一个又一个的挑战的同时，金钱、权力的诱惑也在不断拷问人类脆弱的灵魂。生活的繁琐芜杂，工作的重重压力，已经使我们内心的心灵之泉日渐干涸，使我们心灵的花朵日趋凋零。在不断的攀比与盲从中，大忙人逐渐迷失了自己的本性，陷入人性的沼泽。

人的心灵是一间放满杂物的仓库，需要不断地打扫和维护，拂去心灵上的蒙尘，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，静静地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。心若无物，便可一花一世界，一草一天堂。

静者，神明之舍。
心者，神明之主也。

万物耗于动而生于静，静则生慧，动则生昏。
静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

静心是清明，静心是觉悟，静心是无边的涵养，静心是成事之道，静心是一辈子的修行。

心静了，便能化解所有的喧嚣与无奈，让自己活在一个无比清新的世界里。

心静了，幸福便不再遥远，无需跋山涉水、上下求索。

用平静的心态去看世界，以平静的视角去感受生活，给焦灼的人生寻找一片宁静的栖居地，寻回迷失的自我，感悟生命的真意，就能享受生活的甘甜与快乐。

随时静下心，整理一下自己的心情，校准方向，再从容起程，就能成就一个崭新的自我。

作者简介

王伟：别名王伟仪，陕西洛南人，毕业于北京语言大学对外汉语专业，现定居西安。作为专业出版人，曾先后参编《普通高中研究性学习指导用书》《陕西历史文化遗产读本》等陕西省中小学地方教材，主编《中国教师身心健康密码》《大学生涯发展与职业规划》《大学生就业指导理论与实务》《大学生毕业论文（设计）写作指南》《现代应用文写作教程》，编著《罗荣桓元帅》《最美不过夕阳红——老年人心理健康自助指南》《公务员礼仪大讲堂》《我的第一本心理策略智慧书》《晚清第一官商盛怀宣的正面与背面》等多部优秀作品。

曾春生：江西共青人，聚海东方华夏文化发展有限公司董事长。多年来致力于心智成长科学的研究，支持更多的中国人实现家庭、事业和谐幸福的梦想。曾求学于国际著名导师伯特·海宁格、罗丝·娜吉亚、金·菲尔、保罗·卡萨特利等门下，经过系统排列专业训练，获得排列师资格。个人首创的企业教练管理技术及心智成长“2+1”模式在聚海公司首开课程，赢得了国内业界的极高赞誉。

<<静心>>

书籍目录

前言 写给大忙人的心灵修行课

PART 1 幸福或者快乐，不过一颗平常心

拥有一颗平常心，静看世事沧桑，才能迸发出瞬间的精彩。

谁能善待平淡，谁就能把握住生活的真谛；谁能于平常中洞见真理，谁就是真正睿智之人。

PART 2 坦然面对自己，做一个真实的人

正确认识自己，充分相信自己的能力，努力挖掘自己的潜力，就能消灭自卑，找回自信，赢得完美人生。

在恰到好处时停下脚步，这是一种大智慧。

PART 3 用德行装备言行，用爱心美化心灵

一颗温柔的爱心，一种爱人的性情，是我们最大的财富。

我们把爱、同情、善意给予得越多，我们所能收回的爱、同情和善意也就越多。

PART 4 学会宽恕对手，懂得包容自己

恢弘大度，胸无芥蒂，吐纳百川。

从从容容地对待一切，宽容别人的人，他的心中流淌的必定是愉悦；被别人宽容的人，他的心中涌动的必定是感激。

PART 5 学会感恩，感恩创造快乐

感恩使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉、获得温暖，激发我们挑战困难的勇气。

学会感恩，是为了擦亮蒙尘的心灵而不使其麻木，是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。

PART 6 心中没有仇恨，也就没有烦恼

我们的心如同一个容器，当爱越来越多时，仇恨就会被挤出去。

我们要不断用爱来充满内心、用关怀来滋润胸襟，仇恨自然没有容身之处。

PART 7 学会忘记痛苦，懂得珍惜幸福

学会遗忘，让痛苦的经历随风飘逝，让脑海里一片清静，这样才能获得心灵上的重生，才能更加坚强、勇敢地面对现实，迎接未来。

PART 8 用舍心对待贪欲，用淡泊应对诱惑

一个人要以清醒的大脑和从容的步履走过岁月，他的精神中必定不能缺少淡泊。

淡泊，并不是不求进取，不是无所作为，不是没有追求，而是以一颗舍得心对待生活。

PART 9 轻易不发脾气，绝对不生闷气

视而不见，充耳不闻，永远保持头脑的清醒，遇事多问几个为什么，不轻易发脾气。

学会享受快乐的人生，不为小事而烦恼或生气，不要追根究底地去纠正它。

PART 10 笑对挫折，挫折是最好的机会

人不能因为一时的挫折就把一生永远地困在逆境的泥淖中。

人的可贵之处在于，无论跌倒多少次，都能从失败的废墟上站起来，人生也因此而显得绚丽多彩。

PART 11 驾驭心理学，让心态宁静平和

要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。

<<静心>>

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

一个人有什么样的心态就会拥有什么样的生活现实。

积极健康的心态，会让你乐观进步；悲观消极的心态，则会让你忧虑烦恼。

章节摘录

人生的真理蕴藏在平淡无味之中 俄国伟大的作家列夫·托尔斯泰曾经说过：“最伟大的真理是最平凡的真理。

”追求是一种美好的情怀，漫漫人生，上下求索；平淡是一种人生的至美，繁华看尽，桎梏散落。

宋丹丹在自传《幸福深处》中将生活比作年轮，在一圈圈的年轮中凝结了童年、爱情、工作等等。

她说：“原本只想要一个拥抱，不小心多了一个吻，然后你发现需要一张床、一套房、一个证……离婚的时候才想起：你原本只想要一个拥抱。

”其实，她说的不仅仅是婚姻，更是人生。

不难发现，随便站在城市的某个角落，我们看到的都是行色匆匆的人群。

房子、车子、票子……似乎每一样都具有难以抗拒的魔力。

于是，大多数的人生都被物质塞得满满的，精神上感觉也如同上了枷锁一般沉重。

于是，越来越多的脚步变得沉重，甚至不堪重负。

当不断增加的建筑，占据了我们的生活空间；当不断增多的欲望，占据了我们的内心；当人们习惯于时刻仰望那些被光环笼罩的人和物时，似乎无可选择——我们只能不断地追逐。

于是，我们都期盼站在人生的巅峰，俯视整个世界，期盼每一个掌声、每一次嘉许，或者财富。

繁华遮眼，梦想的翅膀无法承受过多的物质欲望。

刹那芳华，转瞬即逝。

当我们汲汲于富贵功名时，那些最真、最善、最美的平凡，却恰恰被忽略。

其实，真正的力量，来源于我们平淡的生活；真正的感动，存在于我们早已习惯的每个细节之中。

融合了酸甜苦辣的人生百味，才是人生的至味。

人的一生十之八九都在平淡中度过，平淡是我们生活中最主要的角色。

平淡，不是淡而无味的度日，不是不求进取的浑噩，而是一种至高的人生境界。

平淡是绚烂的极致，正如大爱无声一般，沁人心脾。

一位老和尚想从两个徒弟中选一个做衣钵传人。

一天，老和尚对徒弟说：“你们出去给我捡一片最完美的树叶。

”两个徒弟遵命而去。

过了一会儿，大徒弟回来了，递给师父一片并不漂亮的树叶，说：“这片树叶虽然并不完美，但它是我看到的最完整的树叶。

”二徒弟在外面转悠了半天，最终却空手而归。

他对师父说：“我见到了很多很多的树叶，但怎么也挑不出最完美的一片。

”最后，老和尚把衣钵传给了大徒弟。

贪婪、懦弱，甚至虚荣，都不是人性中最大的弱点，而对于完美的追求，则是人痛苦的根源。前者只是让一部分人痛苦，后者几乎让所有人痛苦。

人世间的许多悲剧，正是因为太多人追求原本就不存在的最完美的树叶而忽视平淡的生活造成的。

其实，平淡中往往蕴藏着许多伟大与神奇，关键是你应该以什么样的心态去体味。

苏东坡说过：“大凡为文，当使气象峥嵘，五色绚烂，渐老渐熟，乃造平淡。

”“老熟”包含的不仅是为文之道，也有人生阅历在里面。

人年轻的时候很难平淡，如赶路的行者一般，只顾向着目标前进，而旁人的言论亦会左右他们的方向，影响他们的心境，直到攀上了顶峰，才有时间和心思考虑一路上的风景，一路上的奔波，生出一种淡然的心境。

所以，平淡更是一种胸怀。

人生的大戏不可能永远处于高潮，平平淡淡才是真。

拥有淡泊之心，便能拨云见日，体会到生活的真正内涵。

否则，只能在生活的边缘徘徊，只能是舍本逐末。

平淡，不是消极地生活，而是一种百转千折后的从容。

<<静心>>

当每天第一缕阳光的温暖透过窗户唤醒了你，这就是上帝赐予你最美好的礼物。

就在此刻，何不让疲惫的心灵在晨曦中轻轻地吟唱，让劳役般的身躯获得暂时的释放；于平淡之中，感受爱与被爱的幸福，体会花开花落的宁静？

正视自己，用平常心接纳自己 一个真正懂得从生活经历中不断认识自己的人，才不会感到压力和忧虑。

一个人只有懂得接纳自己，才能在学习、工作和生活中，享受每一次经历的过程，并从中不断成长。

走在人生的路上，我们花费了过多的时间去打量这个繁华的世界，却很少有人真诚地审视自己。生活中，太多人因为他人的得失或喜或悲，太多人因为外界的变迁不断抱怨。

其实，与其如此倒不如把这些时间真正留给自己！

世界上没有两片完全相同的树叶，人也一样。

我们唯一能做的，就是要正确认识自己，既看到自己的长处，也认识到自己的不足，给自己正确定位，这样才能自信地迎接机遇与挑战，给自己创造更多的成功和欢乐。

我们一定要相信，天生我材必有用，只要我们正确认识自己，不失自知之明，就能谱写出属于自己的人生华美乐章。

艾伦·黛丝从小就特别害羞，她的身体一直很胖，而她的一张脸使她看起来比实际还胖得多。

因此，她从来不和其他孩子一起做户外活动，甚至不上体育课。

她非常自卑，觉得自己和其他人都不一样，完全不讨人喜欢。

长大以后，艾伦·黛丝结婚了。

丈夫一家人都很善良，对她也充满了信心。

但是他们为艾伦·黛丝做的每一件事，都只会令她退缩。

.....

编辑推荐

现代社会的生活节奏越来越快，竞争的压力也日益剧增。在面对人生中一个又一个的挑战的同时，金钱、权力的诱惑也在不断拷问人类脆弱的灵魂。生活的繁琐芜杂，工作的重重压力，已经使我们内心的心灵之泉日渐干涸，使我们心灵的花朵日趋凋零。在不断的攀比与盲从中，大忙人逐渐迷失了自己的本性，陷入人性的沼泽。《静心：写给大忙人的心灵修行课》为当前社会上的各种大忙人开一剂开胃爽脾安心的良药，为大忙人们开一堂心理修行课。

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>