第一图书网, tushu007.com

<<感悟平常心>>

图书基本信息

书名：<<感悟平常心>>

13位ISBN编号：9787802511873

10位ISBN编号：7802511879

出版时间：2009-7

出版时间：金城出版社

作者：赵文明

页数：211

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

第一图书网, tushu007.com

前言

生于尘世，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风。
面对艰难和诱惑，保持一种什么样的心态，将直接决定我们的人生轨迹。
人的一生，就像一次旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。
如果我们的一颗心总被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？
而如果我们能保持一颗无为、不争的平常心，即使身处逆境、四面楚歌，也一定能品尝到生命的快乐和幸福，并能走出“山重水复疑无路”的低谷，去迎接“柳暗花明又一村”的人生辉煌。
平常心是一种笑看风轻云淡的人生豪情；是一种悟懂生命纹理的至高智慧；是一种面对任何人生境遇都能保持恬适平淡的成功心态。
具有平常心的人或许会更娴静，淡如水、轻如云；拥有平常心的人能够更平静地面对生活的诸多不平、不公以及无奈；拥有平常心的人，往往“不以物喜、不以己悲”、“宠辱不惊”。
学会以平常心淡然处事，在人生关键的点上能够举重若轻。
平常心是一种中庸的处世心态，既不清心寡欲，也不声色犬马；既不自命清高，也不妄自菲薄；既不吹毛求疵，也不委曲求全。
保持一颗平常心，我们就容易满足。
安于平凡的生活，经常感恩，少些抱怨，珍惜自己现在拥有的。
对于无法满足、无法得到、无法收获的，就让时间去沉淀。
凡事保持平常心，成功不值得骄傲，那不过是人生的一个驿站，我们不知道走出驿站的下一步是什么；失败不值得伤心，那不过是一不小心走错的一段路，纠正方向从头再来；失意不要沮丧，一年四季里，有风和日丽也有雷电交加，要明白，只有狂风大雨才能一洗空气中的尘埃，这便是平常心，这便是人生路。
当我们以一颗平常心走过人生风风雨雨，我们才能看到那金色的果实。
世界上没有两片完全相同的树叶，每个人都是独一无二的。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

凡事保持平常心，成功不值得骄傲，那不过是人生的一个驿站，我们不知道走出驿站的下一步是什么；失败不值得伤心，那不过是一不小心走错的一段路，纠正方向从头再来；失意不要沮丧， 一年四季里，有风和日丽也有雷电交加，要明白，只有狂风大雨才能一洗空气中的尘埃，这便是平常心，这便是人生路。

作者简介

赵文明，知名图书策划人，青年作家，世纪鸿蒙管理顾问公司总经理，首席咨询师，执行董事。
曾为多家企事业单位做管理咨询和高层员工培训。
多年来一直从事写作和宏观经济研究工作。
主编或编写《每天学点经济学》、《再苦也要笑一笑》、《做人的心计》、《学会包容》等多部畅销图书，获得社会各界的广泛认可和关注，深受读者喜爱。

<<感悟平常心>>

书籍目录

第一章　淡泊名利得意与失意往往只是你的自我感受 名利皆为身后事 欲望少一点幸福才会多一点 平平淡淡才是生活的真谛 君子相交不计名利 失意时不妨糊涂些 金钱绝不是成功的惟一标准 做人一定要耐得住寂寞 得意之时切勿轻狂第二章宠辱不惊把荣辱看成人生的寻常际遇　宠也自然辱也自在　不要以为自己很重要　面对荣辱平心静气　不要被胜利冲昏了头脑　不因耻辱而消沉　不以物喜不以己悲　别在乎别人的褒贬第三章 向下比较把平凡过好就是不平凡　用心做好平常事　知足者常乐　不要眼高手低　做好职责内的每件事　甘于平凡不等于不进取　享受平凡的生活　面对平凡热忱不减　万丈高楼平地起第四章　笑看成败没有真正的输赢人生　成功并不只是“赢”　跳过眼前的沟 压力是前进的动力 输得起才能赢得起 急于求成反易败 走出绝望的低谷 居安思危别让成功麻痹自己 命运掌握在自己手中第五章　活在当下看淡生死方能豁达乐观　把握人生的精彩时刻　永远保持年轻的心态　珍惜生命珍惜现在　用平常心经营人生　专心于当下正在做的事　生死只在一念之间　死亡是一次新的旅行第六章　亦舍亦得不争者往往能后来居上　得而不舍非仁善之心　不与人争一时高下　君子以厚德载物　热心助人其福必厚　忍耐是一笔宝贵的财富　懂得屈伸之道　放得下才能走得远　付出是没有存折的储蓄第七章　知福惜福把握住生活中的幸福 物极必反盛极必衰 变不幸为幸运 幸福就在身边 学会欣赏厄运之美 不要身在福中不知福 珍惜现在拥有的一切 做世界上最幸福的人 常怀惜福心 才会没烦恼 塞翁失马焉知非福第八章　随遇随缘过分苛求只会带来不快乐　快乐的秘诀：随遇而安　人生不是负重旅行　扔掉过多的目标　只拣重要的“石块”　悠闲伴你行　掌握节奏张弛有度　放慢你的脚步　最好就是刚刚好　懂得适可而止以免过犹不及　缺憾未必不是一种美　随缘让烦恼随风而逝　用平常心接纳自己第九章　心安即是归处有一种心态叫放下 放下就是快乐 执著未必是好事 放低你的标准 快乐是把过去的不愉快统统忘掉 心安即是福地 真正的快乐是内心保持平和 放下抱怨处处有禅第十章　学会包容感谢折磨过你的人和事　感谢岁月的磨炼　牢骚太盛防肠断　没有完美的人生　原来我也很富有　人生没有平坦路　珍视你生命中的坎坷　以感恩的心包容一切　得饶人处且饶人　不为生气而种兰花　记住该记住的忘记该忘记的

章节摘录

第一章　淡泊名利得意与失意往往只是你的自我感受名利皆为身后事淡泊名利，是古往今来许多文人雅士所崇尚的。
甩开名利的束缚和羁绊，做一个本色的自我，不为外物所拘，不因进退或喜或悲，待人接物豁然达观，不为俗世所困扰。
在名利面前，能而不为，有而不重，是谓淡泊，是一种高雅和超脱。
人世间万事百态，法无定法，理无定理，皆是各人所持的一孔之见，孰高孰低，也难一言蔽之。
天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。
人生看不破名利二字，就会受到终身的羁绊。
名利就是一副枷锁，束缚了人的本质，抑制了人们对理想的追求。
所谓淡泊，就是顺乎自然，不追名，不逐利。
诸葛亮曾在《诫子书》中日：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。
”淡泊是一种源自心灵的宁静。
是一股爽人的山涧泉水。
没有伟岸的像山一样沉静的心灵，决不会拥有这种豁达的人生态度。
有个人一生追求名利，做了当朝宰相，但是却终日烦恼缠身，于是就去寻求能够解脱烦恼的秘诀。
一天，他走到山脚下，看见生长着绿草的牧场有个牧羊人骑着马，嘴里吹着笛子，发出悠扬的韵调，非常逍遥自在。
于是他问这个牧羊人：“你怎么过得这么快乐？
能教给我怎么才能像你一样快乐，没有苦恼吗？
”牧羊人说：“没什么，骑骑马，吹吹笛，什么烦恼都忘记了。
”他试了试，但却没什么效果，于是，他放弃了这个方法，又去继续寻求。
不久，他来到一座庙宇，看见一个老和尚在打坐修行，面带微笑。
看起来是个充满智慧的人。
他深深地鞠了一个躬，向老和尚说明来意。
老和尚说：“你想寻求解脱吗？
”他说：“是。
”老和尚说：“有人把你捆住了吗？
”他说：“没有。
”老和尚又说：“既然没人捆你，谈什么解脱呢？
”人往往不能自已醒悟，凡事执迷不悟，岂不知做人要几分淡泊，名和利都是羁绊，你若太执著，哪能有解脱呢？
人生在世，君子圣贤雅士也好，小人俗人凡人也罢，完全放弃名利都是不容易做到的。
俗人爱财，君子就不爱吗？
圣贤若是没了一日三餐，也是要去赚钱的，但君子爱财，取之有道。
人世间最难得的就是拥有一颗淡泊名利的平常心，不为虚荣所诱、不为权势所惑、不为金钱所动、不为美色所迷、不为一切的浮华沉沦。
所以在老和尚看来，一个人若能看穿功名利禄、看透胜负输赢、看破荣辱得失，就能自我解脱，从而达到事事无碍、处处自在的境界。
淡泊名利的人表面给人一种放弃追求、没有理想的感觉，实际上他们是在踏实沉稳地走着每一段路，对自己的事业、生活做出适合于自己的现实规划。
所以，保持一颗淡泊名利的平常心，坚持做事的原则，做一个普普通通的人，坚持专注于事情本身，而不被其他因素所干扰，不被其他目的和欲望所影响．这样反而能成就一番伟业。
徐迟写的报告文学《哥德巴赫猜想》曾影响和激励了一代人，文中记述了令世界震惊的数学奇才陈景润，在6平方米的小屋里，借一盏煤油灯，伏在床板上，用一支笔，耗去几麻袋草稿纸，攻克了世界著名的数学难题的事迹。

虽然他傻到边走边想数学题，几次头撞到树上、电线杆上，可是他最终成功了！
他最终赢得了爱情、名誉——而所有的一切都不是他研究数学题时一心想要的，他长年累月坚持不懈的动力只是出于他对数学的热爱，而不是对名利的追求。
这就是一个人最难得的心态：淡泊名利的平常心。
正由于陈景润的不尚虚华，他才赢得了许多东西。
宋祁的(木兰花》中有两旬词：“ 浮生长恨欢娱少，肯爱千金轻一笑。
”其实人生之所以产生压力和苦恼，是因为我们奢求太多，太在乎得失，太计较输赢。
保持一颗淡泊名利的平常心，在朴实无华的心境中生活，于寂然中品味人生的艰辛，于宁静中净化自己的灵魂，你才能够在沉迷中变得清醒，在贪求中变得淡泊，对什么事都拿得起，放得下。
淡泊给予我们的也许不多，但是我们所必需的东西都拥有了；奢华给予我们的也许很多，但是却可能失去一些更珍贵的东西。
淡泊，不是不思进取、无所作为、没有追求，而是以一颗纯净的心灵对待人生。
我们生活在一个充满诱惑的世界中，欲望是咖啡、是美酒，而淡泊则是茶。
人一旦甘于平淡，就会活出真滋味，就能逍遥达观，许多非常之事反而能够水到渠成。
心灵感悟：淡泊名利犹如动听的天籁，安抚人们浮躁的争名夺利之心。
抛开名利，享受生活，俗世之中避开浮华，踏实过好每一天。
欲望少一点幸福才会多一点生活中充斥着各种各样的欲望，这些欲望让人不断追求更高的权力。
不断渴望更多的金钱。
虽然我们生活在柴米油盐的俗世之中，但是不应该被欲望所左右。
幸福的多少取决于我们的欲望有多少，欲望太多，就会因为无法得到满足而闷闷不乐；欲望少一点，就能拥有更多的精力去营造幸福的生活。
汤玛斯‘ 富勒说：“ 满足不在于多加燃料，而在于减少火苗；不在于积累财富，而在于减少欲念。
”我们应该像陶渊明那样拥有“ 采菊东篱下，悠然见南山 ”的淡泊心情，活得怡然自得；或是像唐伯虎那样“ 又摘桃花换酒钱 ”，不为满足欲望而做不该做的事情。
只有以一种淡泊的心态生活，我们的人生才会充满幸福。
淡泊之人多是寂静的，心情不会因为周边的事物改变或波动。
不会像林黛玉那样，看见落花就想到自己飘零的身世而不禁落泪，全然没有幸福感可言。
他们更愿意把这一切解释为龚自珍的“ 落红不是无情物，化作春泥更护花 ”。
以淡泊的明朗之心欣赏世间的万物，就会感到万物的欣欣向荣。
将失意看淡，往往就能够发现幸福就在自己的身旁。
同样是花草，有些花草十分娇嫩，需要人们的精心照料，只要几日无人照料就会枯萎，但是仙人掌却不会这样，即使没有人的照料，它依然能够顽强地生长。
有的人说仙人掌的生命力非常强，其实可以说是它所求不多。
人也是这样，如果我们能够像仙人掌那样所求不多，那么我们就能活得天高地阔、大道井然。
可是现在的人更多的是过分地贪婪，永远不懂得满足。
由于欲望过多，一直疲于奔命，根本无法体会到生活中的丝丝幸福。
当人们产生欲望时，即使拥有再多的东西都无法填满贪婪之人的“ 胃口 ”，贪多的结果只会带来无穷无尽的烦恼与麻烦，将原本幸福的生活破坏殆尽。
下面的寓言就很形象地阐释了这个道理：从前有一个国王非常贪财，有一天，他向神祈求说：“ 请赐给我点金术，让我的手一碰到东西，东西就变成金子，这样我的整个王宫都将变成金子做的，处处都是金碧辉煌。
”神说：“ 好吧，我答应你。
”第二天，国王早晨醒过来，伸手摸自己的衣服，衣服立刻变成了金子，这让国王兴奋不已。
吃早餐的时候，他刚一伸手碰到牛奶，牛奶就变成了金子；刚一伸手拿起一片面包，面包就变成了金子，这个时候国王觉得有些不舒服了，因为他无法吃到早餐，只能饿着肚子。
他像往常一样在王宫的大花园里散步，突然，他被一朵非常娇艳的红玫瑰所吸引，他情不自禁地用手去触摸了一下，玫瑰瞬间变成了金子，国王觉得非常遗憾。

在这一天里，只要是国王触摸过的东西，都变成了金子，国王越来越觉得恐惧，吓得不敢再伸出手来。
到了晚上，国王宠爱的女儿来到他的卧室拜见他，他拼命喊着让女儿不要靠近自己，可是天真活泼的小公主仍然像往常一样径直跑到父亲的身边，伸出双臂拥抱他，结果小公主变成了一尊金像。
国王大哭起来，痛恨自己拥有的点金术，他找到神，跪着祈求：“神啊，饶恕我吧，我再也不贪恋金子了，请把我的女儿变回来吧！
”神看他已经悔悟，于是说道：“那好吧，你现在去河边洗手，点金术就会消失，你的女儿就会恢复正常了。
”国王听后立刻奔到河边，拼命地搓洗自己的双手，然后回到卧室拥抱自己的女儿，小公主立刻又变回了天真活泼的模样。
贪婪是一种顽疾，人们极易成为它的俘虏。
人一旦成为了欲望的奴隶，就会失去人生的幸福。
一个贪求厚利、毫不知足的人，等于是在愚弄自己，希望什么都能够得到，岂料到头来却失去一切，亲手将自己原本幸福的生活摧毁。
原本追求是一件快乐的事情，但是由于无休止的欲望，追求变成了折磨人的刑罚，使生活变得沉重而苦闷。
人们常常抱怨自己活得太累，毫无幸福可言，其实只是因为所求的东西过多。
我们总希望拥有的越多越好，爬得越高越好，不停地索取，心灵从来得不到休息，因此感到累也是非常正常的。
欲望就像是一条锁链，一个牵着一个，永远都不能满足。
我们花了很多时间争取财富，却少有时间享受；我们有越来越大的房子，但人越来越少住在家里；我们盲目地追求那些可有可无的东西，以至忘了尽可能享受简单快乐的生活。
人要生存，必须有物质作基础，但物质的索取必须有一个度。
物质可以无限制地增加，但是我们却未必都能享受。
家有万贯，别人每餐吃一碗，我们未必能吃十碗，别人晚上躺一张床，我们未必能躺十张床。
欲望和幸福是成反比的，人生应该少一些欲望，多一些幸福。
生活贵在平衡，每一个环节都很重要，不能稍有偏废。
如果过分贪婪，把握不住必要的尺度，就很容易受到伤害。
当生命走到尽头时，回首往昔，如果头脑中只剩下金光银影，却没有美好欢愉，生活对于人来说就毫无幸福可言。
追求幸福最有效的方法就是“降低自己的欲望”。
通过心理调节，使自己能够平静地对待目标，从而减轻或消除心理负担，幸福也就会悄然而至。
所以，让自己活得轻松一些，我们的人生便不再“累”了。
生活中每个人都扮演着不同的角色，希望争名夺利的人少一点，淡泊名利的人多一点，铜臭味道的人少一点，书卷气息的人多一点，这样就会有越来越多的人得到幸福。

编辑推荐

《感悟平常心》是赵文明编著的，由金城出版社出版。

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