

<<心平气和>>

图书基本信息

书名：<<心平气和>>

13位ISBN编号：9787807339779

10位ISBN编号：7807339772

出版时间：2013-2

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

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;心平气和&gt;&gt;

## 前言

拥有平和的内心才是人生最大的成功心平气和是一种思想境界。

中国北宋时期的大文学家苏轼一生屡遭贬谪，家境贫寒，生活艰苦，他也难免因此心有戚戚。

有一次，他和几个朋友外出，不巧赶上了下雨，大家都没有带雨具，同行的人都觉得很狼狈，他却不那么认为。

回家以后，他写了一首词：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行，竹杖芒鞋轻胜马。

谁怕？

一蓑风雨任平生。

”他既而感悟到：自然界的雨晴既属寻常，毫无差别，那么，人生中的政治风云、荣辱得失，日常生活的小小疙瘩，又何足挂齿呢？

心平气和即可。

他在《菜羹赋》里也曾说：菜蔬随开水而翻滚，就煮成了酥烂的浓汤，实在是清醇甘美。

盛入盘碗奉上，准备好勺子筷子，消磨暮霭和晨光。

这些在溪畔泽旁取来的野菜竟能与诸侯当年的王鼎佳肴媲美啊……如此的心态就是心平气和。

而一个人一旦保持了平和的心境，就是普通的菜蔬也能吃得非常惬意。

心平气和是一种生活态度。

美国哲学家梭罗曾在美国最好的大学哈佛大学受过教育，后来却到当时还非常荒凉的瓦尔登湖附近隐居，搭了一个小木屋，像一个原始人那样过着简单朴实的生活。

他过了两年湖边生活后，看破了“红尘”，感到人世纷扰，荣华富贵，不过是我们内心的贪婪所致。

他终于领悟到：我们要对人对他人心平气和，一无所求。

他的挚友爱默森评价他说：梭罗喜欢走路，并认为走路比乘车快，因为乘车你要先挣够了车费才能成行。

何况若是你不仅想要到达某地，而是把旅途本身当成目的呢？

如此的态度就是心平气和：没有过高的物质欲望，保持内心的宁静，过简单的生活。

我们要去弄清哪些是最基本的生活需求，而这往往是大自然慷慨提供给每一个人的。

不要以复杂的方式来解决简单的问题，对生活不要有奢望，不要追求没有价值的身外之物。

心平气和是一种精神状态。

罗斯福在未当美国总统时，家中曾遭歹徒抢劫，朋友们听说后纷纷来信安慰，劝他不要难过。

罗斯福回信说：“我有三点很庆幸：第一，被抢的只是财物，而人没有受到伤害，这值得庆幸；第二，财物只是一部分被抢而不是全部，这值得庆幸；第三，最值得庆幸的是，强盗是他人而不是我自己。

面对财物被抢，罗斯福没有怨天尤人、痛苦抑郁，而是不失幽默，一如既往地保持了平和的状态。

人生在世，人与人之间的摩擦、误会和矛盾在所难免，如果做不到心平气和，生活如同置身痛苦的深渊，毫无乐趣可言。

因此，要想不为外物所困，不被红尘束缚，活出自由自在的自己，就要保持平和、淡定的心态。

唯有心平气和，才会给自己一分愉悦，给身边的人一分温暖。

心平气和，“平”是指内心的平静，“和”是指态度的温和。

面对那些令人不愉快的事情，你是选择争辩，选择冲突，还是选择用平和的态度去对待呢？

如果选择了前者，那么你在选择争吵或辩解的同时，可能会遇到更大的麻烦；如果选择了后者，你的善意与谅解或许能让对方心存愧疚，从而改变对你的态度，也用友善的方式来对待你。

不急躁，不生气，不较真，就有可能是自己好运气的开始。

确实，要对人世间的纷扰做到心平气和、荣辱不惊，确实是一场艰难的修炼过程。

前人有歌云：“他人气我我不气，我本无心他来气。

倘若生气中他计，气出病来无人替。

请来大夫将病医，他说气病治非易。

气之为害大可惧，不气不气真不气。

## <<心平气和>>

”这首歌看似简单，实则寓意深刻，是对那些容易发火、爱生气的人最有益的忠告和“消气”良方。俄国作家契诃夫曾说过：“如果你手上扎了一根刺，那你应该高兴才对——幸亏没扎在眼里。”

”我们要以平和的心态面对挫折、纷扰、繁杂，即使外面的世界阴雨绵绵，即使遇到了暂时的不顺，我们的内心又何尝不是一个美丽的世界呢？

掌控自己的情绪和生活，保持淡定，不断修炼一股强大的正能量，让我们在这个繁杂纷扰的社会环境中，做一个平和的人，这些是我们出版本书的目的。

正如戴尔·卡耐基所说的，我们要学会控制自己的情绪，保持心态的平和。

如此，才能把握生活，享受生活。

## <<心平气和>>

### 内容概要

《心平气和:如何保持淡定积聚正能量》内容简介：面对愈来愈繁杂纷扰的世界，我们该如何保持心平气和？

卡耐基在《心平气和:如何保持淡定积聚正能量》一书给出了答案。

我们要观照此时此刻的内心，因为心理上的平静能顶住最坏的境遇，有时我们要把问题写出来讲清楚，然后悦纳一切已经发生的事情，不要为无谓的事情消耗能量，再苦也要试着笑一笑……让我们充满正能量，换一种打开方式面对生活，坚持心平气和，人生云淡风轻！

<<心平气和>>

作者简介

## &lt;&lt;心平气和&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 活在当下：告别忙碌与忧虑01 观照此时此刻的内心02 不要为尚未发生的事担忧03 事要一件一件做，话要一句一句说04 心理上的平静能顶住最坏的境遇05 在潜意识中克服忧虑06 别让工作左右你的身心07 情绪放松了，事情就顺了08 保持内心平静对健康最有效第2章 潜心于内：正能量是吸引来的01 看清事实是解决问题的第一步02 写出来讲清楚，问题就解决了一半03 回到本源，让问题变得简单04 不要同时考虑两件事情05 不拖延，让自己忙起来06 忘记不快，潜心于当下07 不为小事垂头丧气08 宽心：别为小事介怀09 悦纳一切已经发生的事情10 改变不了的事情，要坦然接受第3章 学会放松：静心享受工作和生活01 碰到不快的事情，先要学会放松02 体味快乐，不以生活为代价03 所有的不幸和痛苦都会过去04 在感到疲倦之前就休息05 消除紧张，学会放松06 放松第一步：把心底里的话说出来07 良好的工作习惯价值百万08 换种方式，从工作中发现乐趣09 不为失眠而焦虑第4章 正面思考：方法总比问题多01 不责怪，话要平心静气地说02 不生气，不拿别人的错误惩罚自己03 不抱怨，不为无谓的事情消耗能量04 放低姿态，满足他人的自重感05 不挑剔，把心态放平06 要真诚，多给他人一些赞美07 别忘记站在对方立场上想一想第5章 乐于分享：别人微笑我们才会开心01 对他人的请求真诚地感兴趣02 像关心自己一样关心别人03 每个人都值得你真诚地对待04 微笑能带来好运05 即使痛苦，也要试着笑一笑06 用心记住别人的一点点小成就07 记住名字是最有用的恭维08 处世待人的艺术09 客气的话要多说10 静听是最有价值的恭维11 对自己的成绩，能不提就不提第6章 关爱他人：爱是世间最神奇的力量01 爱，就要让彼此自由自在02 女性是一朵用赞美浇灌的花03 对待配偶，也要有礼貌04 怒气来了，福气就没了05 鼓励对方多谈谈他自己06 不会甜言蜜语的别结婚07 深入他人心底的最佳途径第7章 淡定从容：心智成熟才能少走弯路01 争辩是很无聊的事02 无谓的争论，既伤人又害己03 不要直率地指出别人的错误04 说话的态度比内容更重要05 保持淡定，不断修习自制力06 难堪的时候，不妨自嘲一下07 不掩饰，发现自己错了就道歉08 忍耐和诚意让沟通更顺畅09 对人和善，自己舒坦第8章 态度温和：沟通需要同理心01 最有用的说话技巧：让对方说“是”02 不抢话，让别人先说03 别表现得比朋友聪明04 用点心思，启发对方得出结论05 把心胸放宽，试着原谅吧06 告诉对方，这样的感觉你也有07 改变一个人，激发他的高尚动机就可以08 对人坦诚，得到的是诚实第9章 保持愉悦：精进爱的能力01 竞争，用平和的方式达到目的02 如果必须批评，也不忘先赞美03 与其批评，不如暗示04 谈自己的不足，更能增进亲密密度05 保全对方面子，让气氛不紧张06 称赞别人最细致最具体的进步07 用鼓励引导改正错误08 把要求改成请求09 请人帮忙，不要不好意思

<<心平气和>>

章节摘录

## <<心平气和>>

### 编辑推荐

《心平气和:如何保持淡定积聚正能量》编辑推荐：影响世界半个世纪的心灵励志经典，最负盛名的心灵指引大师，全新开启的内在力修习法则。

心平气和才是世界上最强大的力量，这是一本让你重新相信世界的美好之书。

生活有时像是一条坚定的疯狗，时不时地给我们制造伤口，但我们不可能反咬它一口。

不怕动荡，不畏改变，不再纠结。

心平气和不是容忍伤痛，而是调整，换一个打开方式面对生活，一切都会好起来。



<<心平气和>>

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>