

<<静心的人生智慧全集>>

图书基本信息

书名：<<静心的人生智慧全集>>

13位ISBN编号：9787122132611

10位ISBN编号：7122132617

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：易东

页数：326

字数：220000

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>

<<静心的人生智慧全集>>

前言

从前有个年轻人，每当遇到不顺心的事时就会生气、发脾气。

身边的朋友还有家人都因为他的坏脾气与他疏远，他变成了一个孤独的人，脾气也变得越来越坏。

有一天，年轻人在街上被一个小孩撞到，他很生气，并气冲冲地要去质问小孩的父母。

这时，一位长者走了过来，对他说：“年轻人，你的好运和情感都被你身上的一种东西阻滞了，只有把它赶走，你才能获得更多。

”年轻人不带好气地说：“你个糟老头，凭什么对我的事指手画脚。

”长者说：“年轻人，那你敢不敢跟我去一个地方？”

”年轻人说：“去就去，难不成你一个老头子还能打劫我？”

”于是，长者带着年轻人来到了一处隐蔽的竹楼，长者对年轻人说：“小伙子，竹楼里有你一直想要找的东西。

”年轻人犹豫了一下，走进了竹楼。

就在他进去的一刹那，长者迅速把竹楼的门锁上了。

年轻人猛一回头发现自己被锁在了里面，就朝着长者喊：“老头，你快把我放出去，我跟你无冤无仇，你把我关起来想干什么？”

”年轻人一直在竹楼里喊了半个多小时，终于喊不动了，长者走到门前对年轻人说：“小伙子，你现在还生气吗？”

”年轻人又喊了起来：“你个老不死的，等我出去再找你算账。

”长者笑了笑，坐到一旁的湖边开始钓鱼。

长者钓上了一条金鲤鱼，放在一边的木桶里后，又去看了看年轻人，问道：“小伙子，还生气吗？”

”年轻人有气无力地说道：“不气了，不气了，都是我自己的错，没事跟你跑到这个荒林子里来，不然也不用遭这罪了。

”长者说：“小伙子，你还要再待会。

”长者也不闲着，给竹楼四周的花草浇上了水。

过了一会，他把竹楼的门打开，拽着已经筋疲力尽的年轻人来到湖边，把木桶里的鱼放回了湖里。

年轻人突然有所顿悟，对长者感激地说：“老爷子，谢谢您帮我找到了病根，我现在不生气了，气只不过是让自己让自己难受，就像这鱼儿，放开了也就没什么可在乎的了。

”之后，年轻人只要遇到不顺心的事，他都会来这里找长者谈心，也不再像以前那么喜欢生气了。

有些时候，人们常常为了一丁点的小事变得烦躁不安，比如挤公交车时被人踩了一脚，因别人的一句不经意的冒犯，因与人共事时吃了点小亏……在当时看起来天理难容的事，事后却发现不过是些鸡毛蒜皮的小事罢了，为难和迷惑我们的不是别人，恰恰是我们自己。

我们总是以为生气是在跟别人怄气，其实不过是在自己和自己斗气。

一个人如果不能够放宽心态，只会让自己越来越累，直到快要喘不过气来，却仍然不自知自己的愚蠢。

。所罗门王说：“不轻易发怒，胜于勇士。

”经常为凡事发怒的人，无疑是生活中的懦夫。

心理学上有这样的分析，一个人为了掩饰恐惧和不安全感，才会生气和发怒。

生气看似是一种强大的反抗，实则是一种消极而无能的表现，不仅不能让事情发生改变，还会给自身带来坏情绪。

“心中有事世间小，心中无事一床宽”，道理何其简单，但真正能领悟其中道理，并且真正放宽心的又能有几人？

若是你非要放大那些细小的事情，就算它再简单、再渺小，你也会觉得它影响到你的心情和正常生活。

。人生只不过来来去去走一遭，是来圆缘，不必斤斤计较，让自己怒火攻心。

古语云：“生年不过百，常怀千岁忧。

百事从心起，一笑解千愁。

<<静心的人生智慧全集>>

”如果想到我们都是来去匆匆的过客，只不过是到世间走一遭，还有什么鸡毛蒜皮的小事值得计较呢？

不能改变环境，那就改变自己；不能改变天气，那就改变心情；不能左右别人，那就把握自己。改变一下自己的态度去适应不同的情况，不要心郁气结，跟自己过不去，心情就会轻松舒畅。人生的悲与喜，都是源于你对它的态度。

你若是能放宽心，再大、再复杂的事情在你眼中也不过是一片浮云，不能让你的心起一丝波澜。

我们要做生活的智者，学会心平气和，用平常心去看待那些“生气”的事情，学会掌控情绪、化解情绪，这样才能获得快乐的心情。

希望阅读此书的人都能放下心头的“气”，收获轻松快乐的人生。

<<静心的人生智慧全集>>

内容概要

静心是一种状态，一种智慧，一种觉悟，一种身居嘈杂却能心置室外的超然境界。能在浮躁的人世间领悟一份心灵的安然和宁静，还自己一个纯净的内心世界，我们就能安享世间的真善美，体会真我的不凡。本书通过十五个方面的阐述，告诉人们如何修一颗静心，拥有一个超然的人生。

<<静心的人生智慧全集>>

作者简介

易东：生于人杰地灵的张衡故里——南阳，毕业于河南师范大学中文系，曾为某杂志社编辑，现为自由撰稿人，策划出版过畅销书《做事先做人》，近期出版的图书有《超级气场修炼课》《社交中的心理学诡计》等，并在台湾畅销。

<<静心的人生智慧全集>>

书籍目录

第一章 心如止水，静者自清——人生要修一颗静心

智者求心不求境

活在当下，让心灵无牵无挂

守住心灵的一片净土

心无杂念，人生就没有杂质

身安不如心安，屋宽不如心宽

为心灵修枝剪叶

浮躁的心灵是没有尽头的深渊

为人处世，换一种思路

卸下心灵的枷锁，驱散孤独和黑暗

停下来审视内心，也是对人生的投资

第二章 心宽体胖，笔下超生——人生要容得下不公

生活是不公平的。

你要去适应它

心有多宽，人生之路就有多宽

计较太多就会处处碰壁

肯低头的人，永远不会撞到矮门

以德报怨，惟有修心方是福

不原谅别人就是绑架了自己

吃亏是一种福气，宽容是一种美德

生气是拿别人的错误来惩罚自己

让步于是给自己留余地

慈悲之心往往能感化邪恶

敞开心门就是满屋花香

第三章 心虔志诚，水到渠成——人生要经得起等待

适当的等待是为更有力的出击

享受梦不落的平凡

该来的不推，该走的不追

老去的是红颜，不变的是赤子之心

随遇而安是一种智慧

隐忍是为下一刻更美地绽放

有心栽花花不开，只是时候来到来

随缘不变，不变随缘

硬撞南墙只是苦了自己

要有野心，但要静行

凡事平常心，反倒能称心

总有一方美丽为你存在

随心而行，便能到达想去的地方

不可能只在想象之中

第四章 心明眼亮，临危不乱——人生要敌得过挑战

人生时刻是挑战

没事时别惹事，有事时别怕事

以柔克刚。

以巧敌大

身可忙，心不可盲

<<静心的人生智慧全集>>

不要跟着别人思路走，该出手时就出手
敏思细行是最有效的弹药
心要静，但思路要活
稳准狠，直捣黄龙
经验跟不上变化，举一反三才关键
任何时候都不要孤军奋战
想好了再去做，不后悔不退缩
别跟着感觉横冲直撞
适当冒险是一种智慧
借力而不借心，在挑战中成长
第五章 心满意足，无欲则刚——人生要经得起诱惑
人心贪念是个无底洞
在欲望的最低点追求理性的最高点
人若无欲品自高
摆平欲望与诱惑的天平
虚荣的人将在诱惑中迷失自我
诱惑常常并没有眼前的动人
放纵自己，也就等于放弃了自己
用毅力克制欲望，用定力远离诱惑
学会在适当的欲望中塑造自己
巨大的诱惑终会让生命失去形状
第六章 心坚石穿，知难而进——人生要越得过黑暗
为自己的心点上一盏灯
在黑与白的临界点召唤光明
痛苦和磨炼是人生的养料
若想征服黑暗，就先征服自己
想走过黑暗就要承受苦难
持之以恒就能让困难屈服
用信念化解黑暗的阴冷
即便在黑暗中，也要燃烧自己的梦想
在悲伤的另一边，有一条不同的出路
第七章 心素如简，人淡如菊——人生要随时能淡定
淡定是一种心态，更是一种智慧
淡定改变你的气场，发挥你的最佳状态
心情冷下来时，头脑会变得更健全
远离浮躁，坦然面对一切人和事
有所争有所不争，有所为有所不为
得到时坦然，失去时亦坦然
尽力争取自己想要的一切，又看淡这一切
守着自己所谓的幸福，与世无争
走好自己脚下的路，别太在乎身外之物
忙得悠闲一点，活得淡定一点
第八章 心无二用，一往无前——人生要能拿起放下
人生就是舍与得。
学会舍得才会获得
背负太重，是因为你不曾放弃
放下名利，感悟淡泊的人生佳境

<<静心的人生智慧全集>>

舍得眼前的得失，着眼于长远的收获
快乐与不快乐。
就看你是否学会了放下
因为放下。
你才有了选择的余地
放下是宽恕别人。
更是宽恕自己
不要为了忘却而纪念
忘记是一种风度，宽容是一种智慧
有一种境界叫放下，有一种心态叫舍得
第九章 心口如一，赤诚相见——人生要有诚心培土
凡事不用求，心诚自然灵
透过美丽的心灵才能看到世界的美丽
善念能让生命清澈如水
做不到的事情就拒绝。
不欺骗自己的心
算计别人如同搬起石头砸自己的脚
没有什么比真实更美丽
不计回报的付出，问心无愧就是最大的收获
善待别人就是善待自己
说谎到头来无非是让自己身心俱疲
不懂信任，内心就总会翻江倒海
第十章 心悅神怡，张弛有度——人生要学会放松
从身边找快乐，别向别人祈求快乐
让心灵快乐，一切才能快乐
别跟自己较劲，适时“绕”过自己
剪掉过多欲望，就能拥有更多快乐
让你不快乐的往往都是小事
别为失败耿耿于怀，快乐起来就是成功
发现你的兴趣，并尽情地去享受
释放悲伤，丢掉情绪的垃圾
别在怨恨中去享受快乐的权力
善待自己，拥有从容淡定的心境
不要预支明天的烦恼，否则你会更加烦恼
第十一章 心照不宣，得志不欢——人生要享得起成功
可以不成功，但不能不成长
别把自己太当回事儿，适当看轻自己
顺境时要保持一颗冷静的心
成功时刻谦虚是最大的美德
有空杯心态，方能吸纳百川
低调做人是成功的另一种境界
成功之后仍努力，安逸是滑向失败的开始
第十二章 心平气定，默然前行——人生要耐得住寂寞
伟大是熬出来的，成功是磨出来的
耐心比能力更重要，沉不住气就成不了大事
重要的是在承受寂寞中做出改变
征服自己的弱点，是伟大的起始

<<静心的人生智慧全集>>

有时候，不争是最大的争
别让寂寞变成孤独后的萎靡不振
默默适应无法改变的，而非抱怨拒绝
第十三章 心领神会，福者自知——人生要读得懂幸福
幸福不是比较级，何必去羡慕别人
懂得珍惜幸福的人才能真幸福
幸福是一种感觉
苦难是幸福降临的另一种方式
幸福不是得到，而是付出
享受幸福不需要金钱做筹码
不一定拥有的才是幸福
维持幸福婚姻的密码
品尝生活五味就是一种幸福
幸福在生活的点滴之中
第十四章 心随天意，从容淡定——人生要接受不完美
一生追求完美就有一生的苦恼
像接受美一样接受缺憾
缺角才显示你的与众不同
改掉追求完美强迫症
善待自己的缺点，也要善待别人的缺点
懂了遗憾，就懂了人生
顺应无法改变的不完美
第十五章 心中有数，四平八稳——人生要找得准位置
多一份心力关注别人，便少一份心力反省自己
别让别人的评论左右了自己的人生
不找最好的位置，只找最适合的
你最独特，别低估自己
天赋不是你的必杀技，努力才能成就你
做自己，没有什么是你“应得的”
活着，就要有一种精神
经营自己的长处，你会更优秀
思维方式变了，人生才会大不同
突破自己，彰显价值
天下没有怀才不遇这种事
专注眼前事，成就天下事

<<静心的人生智慧全集>>

章节摘录

版权页：我们经常以为一个人的成就深受环境的影响，有什么样的遭遇就会有什么样的人生。这其实是一种很片面的观点，影响人生的绝不仅仅是环境和遭遇，还有我们所持有的心态和信念。

人生之路不会是一帆风顺的，我们会遇上顺境，也会遇上逆境。

其实，在成功之路上折磨你的困难，其背后都隐藏着激励你奋发向上的机会。

换句话说，追求成功的人，都必须懂得如何将别人对自己的折磨，转化成一种让自己克服挫折的磨炼，这样的磨炼会让你成长、成熟、成功。

所以，当你遭遇厄运的时候，坚强与懦弱是成败的分水岭。

一个生命能否战胜厄运，创造奇迹，取决于你是否赋予它一种信念的力量。

拿破仑说：“我会设法创造或改造那些对我有影响的环境。”

可见，成功的人也会自行创造各种有利的环境，而不是被一般世俗环境所影响。

有一个年轻人，因为家境贫寒没有读多少书，他去了城里，想找一份工作。

可是他发现城里没有一个人看得起他，因为他没有文凭。

就在他决定离开那座城市时，忽然想起给当时很有名的银行家罗斯写一封信。

在信里，他抱怨命运对自己如何不公，并表示“如果您能借我一点钱，我会先去上学，然后再找一份好工作。”

信寄出去了，他便一直在旅馆里等。

几天过去了，他花光了身上的最后一分钱，也将行李打好了包。

就在这时，房东说有他的一封信，是银行家罗斯寄来的。

年轻人非常高兴，可是，罗斯并没有对他的遭遇表示同情，而是在信里给他讲了一个故事。

信中写道：“在浩瀚的大海里生活着很多鱼，那些鱼都有鱼鳔，但唯独鲨鱼没有鱼鳔。

没有鱼鳔的鲨鱼照理来说是不可能活下去的。

因为它行动极为不便。

很容易沉入水底，在海洋里只要一停下来就有可能丧生。

为了生存，鲨鱼只能不停地运动。

很多年以后，鲨鱼拥有了强健的体魄，成了同类中最凶猛的鱼。

其实，这个城市就是一个浩瀚的海洋，拥有文凭的人很多，但成功的人很少。

你现在就是一条没有鱼鳔的鱼……”那晚，年轻人躺在床上久久不能入睡，一直在想罗斯的信。

突然，他改变了决定。

第二天，他跟旅馆的老板说：“只要给我一碗饭吃，我可以留下来当服务生，一分钱工资都可以不要。”

旅馆老板不相信世上还有这么便宜的劳动力，很高兴地留下了他。

10年后，他拥有了令人羡慕的财富，并且娶了银行家罗斯的女儿，他就是石油大王哈特。

影响人生的有时不是我们周围的环境和遭遇，而是我们所拥有的信念和心态。

不要把失败归咎于环境，因为这样只会使自己处在困境中，从而更加的堕落。

只要自己有创造环境的勇气，命运就掌握在我们自己手中。

一个人的内心中如果蕴涵着一个信念，并坚持不懈地为之努力，那么，他一定会是一位成功的人。

多年前，有一位穷苦的牧羊人领着两个年幼的儿子以替别人放羊来维持生活。

一天他们赶着羊来到一个山坡。

这时，一群大雁鸣叫着从他们头顶飞过，并很快消失在远处。

牧羊人的小儿子问他的父亲：“爸爸，爸爸，大雁要往哪里飞？”

“它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”

牧羊人说。

他的大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我们也能像大雁那样飞起来就好了，那我就要飞得比大雁还要高，去天堂，看妈妈是不是在那里。”

小儿子也对父亲说：“做个会飞的大雁多好啊，那样就不用放羊了，可以飞到自己想去的地方。”

<<静心的人生智慧全集>>

”牧羊人沉默了一下，然后对两个儿子说：“只要你们想，你们也能飞起来。

”两个儿子试了试，并没有飞起来。

他们用怀疑的眼神瞅着父亲。

牧羊人说：“让我飞给你们看。

”于是他飞了两下，也没飞起来。

牧羊人肯定地说：“我是因为年纪大了才飞不起来，你们还小，只要不断地努力，就一定能飞起来，去想去的地方。

”

<<静心的人生智慧全集>>

媒体关注与评论

诸葛亮曾言：静以修身，非宁静无以致远。

本书优美的文字不但让人体会到静心给我们生活带来的好处，更让我们在这浮躁的世间，学会如何静心、如何淡定。

<<静心的人生智慧全集>>

编辑推荐

《静心的人生智慧全集》穿越世界的嘈杂，回归内心的宁静。
静心，一份超脱于浮躁之上的静谧情怀，一种身处嘈杂却超然世外的自由之境。
静心是觉悟，是清明，是参透人生的智慧和力量。
心若很宁静，世界也将远离喧嚣。
修一颗静心，化解世间喧嚣，消融一切浮躁。
关于“静心”最全面、最温馨的读本。
慰藉心灵、休闲生活！
适合上班族、刚毕业的大学生，以及寻求舒适生活和内心平静的读者。

<<静心的人生智慧全集>>

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>