

<<国学下午茶>>

图书基本信息

书名：<<国学下午茶>>

13位ISBN编号：9787506496445

10位ISBN编号：7506496445

出版时间：2013-6

出版时间：中国纺织出版社

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>

<<国学下午茶>>

前言

前言随大师品味心灵悟语这个世界由各种各样的生命体组成，有春天的露水，有夏夜的苦蝉，有深秋的落叶，还有寒冬的霜雪。

在四季的轮替中，它们犹如报时钟一样，以各自的方式提醒着我们快乐抑或悲伤地变迁。

必须承认，在如子弹头列车般高速运转的世界中，我们的情绪，包括我们的灵魂如同小时候常玩的玻璃弹球一般，在急速的旋转中，呈现出时而舒缓、时而紧张的态势。

在这个被物质消费、霓虹闪烁、繁忙交通、拥护人群包裹着的，被形容为“无与伦比”的物质时代，我们又不得不承认，热衷都市生活的我们，充其量不过是被蒙在“都市”这个庞大罐头里的沙丁鱼。毫无波澜的生活、朝九晚五的工作，在向我们提供温暖的饭食和公平的竞争机会的同时，实际上无时无刻不在消磨着我们青春的肉体与心灵。

可还记得性格开朗、喜欢大笑的自己，始终相信自己的创造，认同自己的感受，没有放弃，不懂妥协，目标坚定而内心充实。

可还记得，对你来说，任何问题都是丰满强大内心的助推器，决然不是拉扯你人生跳跃的那一只黑漆漆的手；对你来说，脚下的路虽然坎坷不断，但在你紧握的双手中，是牢固的希望，而非绝望。

可还记得自己在“此时此刻”的奋斗，工作不拖拉，凡事过程与结果兼顾。

虽然有对未来的期许，但从不做不切实际的白日梦，比起那些毫不振作、过一天算一天的“社会寄生虫”，你从来是今日的事情今日完成，每天充满朝气，身边的人也因此而受到正面的影响。

你懂得自省与反思，明白生命的脆弱和不易，因此，你感恩而不浮躁，助人而不自私，承担而不抱怨，珍惜而不挥霍，无论多苦，都以积极的姿态，微笑着面对所有的挑战。

这样一个“自己”，对你来说，是否久违了？

如今的我们，诚然还保有昔日的光彩，但更多的是另一种形象的自己。

是世界改变了我们，还是我们改变了世界？

显然是前者，它的力量过于强大，我们所能做的只有顺应，而非对抗，但这并不意味着我们只能逆来顺受，与自己、与内心为敌；在被高架桥与摩天楼占据的有限空间里，我们是否依然能听到呼唤全心自我的声音？

生活就像一面镜子，能照出我们失去的无奈、不得的遗憾。

在钢筋水泥的都市，我们拼命赚钱，透支身体，最后被无尽的欲望吞噬。

我们还能回到当初吗？

体认我们当下的烦恼，回味曾经意气的自己，不难发现，是我们将自己丢失在这个茫茫的都市中。

其实，好与坏、悲与乐都在我们的转念之间，谁都没有束缚我们，是我们捆绑了自己。

我们需要一场由内而外、触及灵魂的彻底涤荡。

这也正是编著这本书的用意所在。

本书汇集了胡适、冯友兰、梁漱溟、季羨林、南怀瑾、林语堂等数十位国学大师的慧心妙语，用他们的人生经验为我们当下的人提鉴对生命的认识、对自我的肯定、对欲望的清洗、对幸福的珍惜。

将人生感悟、生活经历、智慧心得与读者共同分享，在喧嚣的社会中，为自己找寻人生的方向。

现在，就让我们随着大师的心语，沏一杯香茗，用大师们的人生智慧为自己增添更多正能量，希望每位读者都能以此为心径，抵达自己心灵的那块福田。

编著者2013年5月

<<国学下午茶>>

内容概要

《国学下午茶:国学大师的24堂心灵课》内容简介：人的一生，充满了种种变数，在瞬息万变的当今社会，更是如此。

我们可能很努力，但收获寥寥；我们可能很执著，但前途茫茫；我们可能很用情，但总被情伤；我们可能很真诚，但总被雨打风吹去。

世界很精彩，世界很无奈。

有人因此颓唐，有人因此慌张。

其实，所有的问题都是心态问题。

改变内心的纠结，关键在于改变对万事万物的看法。

因此，《国学下午茶:国学大师的24堂心灵课》汇集了胡适、冯友兰、梁漱溟、季羨林、南怀瑾、林语堂等数十位国学大师的慧心妙语，用他们的人生经验为我们当下的人提鉴对生命的认识、对自我的肯定、对欲望的清洗、对幸福的珍惜。

将人生感悟、生活经历、智慧心得与读者共同分享，在喧嚣的社会中，为自己找寻一个人生的方向。

<<国学下午茶>>

作者简介

聂小晴，女，资深自由撰稿人。

长期从事女性励志、心灵自助等方面的研究与写作。

喜爱读书思考，趣味广泛，对于人生有自己独到深刻的见解。

近来来致力于人生哲学、历史文化方面的写作，编著出版图书十余本。

<<国学下午茶>>

书籍目录

第1课【时时拂尘，时时修剪】——在省思中航向完整的自我观照己身，清理内在尘埃 002只能修正自己，不能修正别人 004心存良善，不为得失所迷惑 006凡事要从自己身上找原因 008第2课【学会与自己的灵魂对话】——生命的真谛在于有意义生命的原生态：不矫揉，不造作 012承担：不计得失的精神意义 014要把绊脚石当作垫脚石 016人生如戏，全情投入 018第3课【出入房间是清风，与我对饮有明月】——幸福就在转念间换种心态，让幸福光临 022解除对你痛苦之身的认同 024不是不幸福，只因不单纯 026从容是一种生活态度 028体会生活细微处的满足 030第4课【与世界和解，笑纳缺憾】——不完美才是人生不完美才是人生 034留一点缺欠才接近完美 036人生当有不足 038苛求生活，徒增烦恼 041与其挑剔别人不如充实自己 044第5课【一切烦恼，出心造，源心受】——提放自如不起烦恼得失平常，拿得起更要放得下 048不过一念间，何必太执著 050淡看名利，得大自在 052人生心态只在于进退适时 054第6课【随缘相安，不着意便无负担】——从容生活，获得自在自信只看已有的，便是富人 058想开便是天堂，想不开就是地狱 060对自己说“不要紧” 062别用过长的尺子衡量生活 065不顺心时提醒自己“转念一想” 067第7课【从最低处成功，在最高处自省】——逆境、顺境都是佳境逆境也是一种馈赠 070给沮丧卸妆，还自己阳光 073挫折和考验是磨炼自己的机会 075人在低处也飞扬 077第8课【多一些慈悲心，少一些怨恨心】——原谅他人，就是善待自己心量大了，格局就大了 080谁是谁非不重要 082水一样持平，水一样融合 084学会争气而不是生气 086对不同声音，要心生欢喜 088第9课【向人生点头，你是自己的老师】——自卑不是你的标签没有人能够限制你 092不再否定自己 094告诉世界“我很重要” 096把自我优势发挥到极致 098第10课【只要自觉心安，东西南北都好】——简单生活，享受少的力量任何外在问题，都是复杂内心的显现 102见素抱朴，人生至境 104学会给生活做减法 107不为物累，简单生活 109以一颗童心看世界 111第11课【在匆忙中找到不迷失的自己】——安定身心，远离偏执的羁绊不要和自己过不去 114绽放不了花香，就当绿叶 116不必执著自己是对的 118第12课【内心自然、自顺、澄净没有声音】——安住静怡的心门，轻缓而行莫让烦恼绊住快乐的双脚 122静心是轻盈快乐的生活之道 124何必寻愁觅恨怨东风 127田园里一颗闲逸的心 129第13课【行到水穷处，坐看云起时】——放下浮躁，心安身安人生要耐得住寂寞 132人淡如菊自飘香 134人忙，心不忙 136享受快乐“慢生活” 138第14课【谢忱生活，且行且珍惜】——感恩是一种修行不只是在感恩节里才有感恩 142及时对人说“谢谢” 145别把父母的付出当作理所当然 147感谢给我们带来苦难的生活 149第15课【消减无用的语言，享受平和】——在不抱怨的围城里亲吻不如意的生活才是正常生活 152坦然面对问题，才能解决问题 154总盯着痛处，就看不到光明 156上进心才是成功的保证 158第16课【享用达观心境，倍增生命效率】——以欣赏之心看待他人接纳自己学会自我欣赏，就是享用达观的心境 162诗意的生活，就是领略眼前的风景 165用肯定的目光注视你的对手 168第17课【人生有情，今生有幸】——分享，让人格时时更新人人都有一份，才是真的拥有 172拉近人与人之间的距离 174共植美丽，共享芬芳 176谁都不可能独占任何东西 178第18课【有心、有愿，就会有念力】——信念，让人生总有路可走有心、有愿，就会有念力 182不怕万人阻挡，只怕自己投降 185全力圆梦的人，才可能创造奇迹 187对所需事物保持强烈渴望 189成功喜欢不甘平凡的人 191第19课【为他人，是最好的喜悦】——走出私心缠绕的泥沼从自己的坑道里走出来 196打破人为的隔阂，你会得到帮助 198临事须替别人想，论人先行自揣度 200吝啬的人没有愉悦的生活 202第20课【以爱的方式收获心灵的坦然】——信任是获知生活真相的镜子被信任，始于信任他人 206莫让猜疑乱了你的心智 209换位思考，理解别人 212第21课【与他人和睦，与自身妥协】——人际关系是一种和谐的共生把自己得意的事放在心上，把朋友得意的事放在嘴上 216帮别人看住面子，你也更会有面子 218光而不耀，一种圆润的谦卑 220从他人立场出发考虑问题 223第22课【接受它，想着它，看透它】——一呼一吸间看透生死的必然人生是一个自然规律 228接受它，想着它，看透它 230寿夭得失，都是尘埃的瞬间 232易朽的是生命，永存的是生的激情 234第23课【牵着蜗牛去散步】——乐活当下，让过去止于昨日快乐活在此刻，尽心就是完美 238享受当下的平安与喜乐 241踏实于现在，才能少一些叹息 243未来模糊，重视手边清楚的现在 245看脚下，享今生 248第24课【永远推波助澜般地成长】——满怀希望，持正能量前行用期盼给你的人生“升级” 252心灵规划可以转化为现实的能量 255你是命运大厦的设计师和建筑者 258用美好的愿望去指引生活 261

<<国学下午茶>>

<<国学下午茶>>

章节摘录

只能修正自己，不能修正别人【大师如是说】看清自己的面目，不致妄念丛生。

做人的本义，就是要求自身的进步。

求诸己而达于人。

——著名思想家、哲学家梁漱溟修正，就是自我反省、自我检查，不断修正自己的过程，以能“自知己短”，从而弥补短处，纠正过失。

力求上进的人都是重视自省、重视修正自己的。

因为他们知道，修正自己是认识自己、改正错误、提高自己的有效途径，更能使自己的人格不断趋于完善、走向成熟。

孔子的学生曾参说，他每天从三方面反复检查自己：替人办事有未曾竭尽心力之处吗？

与朋友交往有未能诚实相待之时吗？

对老师传授的学业有尚未认真温习的部分吗？

他就是这样天天自省，长处继续发扬，不足之处及时改正，最终成为学识渊博、品德高尚的贤人。

成为这样的人，你的话会被更多的人倾听，你的行为会被更多的人模仿。

当在现实中面对一些不如意的地方时，我们更该想想若是处在同样的地位自己是不是也会做同样的举动。

一个哲学家在海边亲眼目睹一艘船遇难，他便抱怨上帝不公，只为了一个罪恶的人偶尔乘坐这艘船，竟让全船无辜的人都葬身大海。

正当他感慨万分时，发现自己被一大群蚂蚁围住了。

原来哲学家恰好站在一个蚂蚁窝旁边。

有一只蚂蚁爬到他脚上，咬了他一口，又疼又恼的他立刻用脚碾死了所有的蚂蚁。

这时，上帝出现了，他看着哲学家说：“你自己不也和我一样，如此对待众多无辜可怜的蚂蚁，又有什么资格来批判我的行为？”

面对一些事情，如果不能让别人接受自己的想法，我们就得修正自己的态度，应该用自己的心推及别人，自己希望怎样生活，就想到别人也会希望怎样生活；自己不愿意别人怎样对待自己，就不要那样对待别人；自己所不愿承受的，就不要去强加在别人头上。

这就是圣人之言：己所不欲，勿施于人。

我们无法改变现实，但可以改变自己。

当我们不断地修正自己，让自己的行为、思想趋于完美的时候，我们发现生活中也并非有那么多的不尽如人意，我们会慢慢发现人性的美好而非一味指责人性的沦丧。

只有自己做到了，才能推己及人，让更多的人做到，带动更多的人。

<<国学下午茶>>

编辑推荐

《国学下午茶:国学大师的24堂心灵课》编辑推荐：纷繁复杂的喧嚣尘世，容不得人们细细品味生活的真谛，一本好书，一杯好茶，品人间五味，观世间百态。

国学，一个渊博而深远的词，品国学，一件优美而含蓄的事。

国学源远流长，并非一朝一夕可以得之。

《国学下午茶:国学大师的24堂心灵课》由著名国学家写就，在她的解析下，我们可以看到不同以往的国学精粹。

希望手捧《国学下午茶:国学大师的24堂心灵课》的你，也能从中解读出个中滋味，在忙碌的生活中，找到一方天空。

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>