

<<修好这颗心>>

图书基本信息

书名：<<修好这颗心>>

13位ISBN编号：9787510434259

10位ISBN编号：7510434254

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：289

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>

## &lt;&lt;修好这颗心&gt;&gt;

## 前言

浮华，虚荣，沮丧，绝望，炫耀，跟风，金钱，面子……这些词附体于浮躁的灵魂，充斥横行在世界的每一个角落。

可能由于物质进化太迅速，人们的需要是如此地迫切，以致于来不及按部就班地去实现。可是许多人只是身体跟着生活的快节奏疾速前行，心灵却被落下，在远方不停地追逐。我们麻木不仁地整日奔波，厮杀在理想之外，美其名曰“为了生活”。于是乎，随着自我的丢失，浮躁就在这个世界成长，有悖于常理却又顺理成章地存在着。明明是一场病毒侵袭的瘟疫，竟然美化成了最新的流行趋势。

思想的抽离，让人们的内心空虚泛滥。一开始是表面上随波逐流，慢慢地内心渐渐沦陷，最后已经是根深蒂固的占据。的确，这世界为浮躁提供了肥沃的土壤，但归根结底，还是我们自己把自己弄丢了。

人的一生会经历很多事情，但能够掌握人生方向的终究是自己。在这个飘浮时代，其实是我们自己将浮躁在身上打下了印记。人生貌似呼朋唤友、吆五喝六的热闹，其实在心灵深处你只能是一个人的奋斗，惟其如此，你才是你自己。

可是没有灵魂的身体，怎能经受住尘世风暴的力道？

怎么能在浮躁的世界站稳脚跟？

所以，与其为外界环境的不顺心而抱怨不止，不如守心。逐步强大内心，将一切行为圈养在心间那个合理而易掌控的区域。这样，外部的压力再大，如果它没有使你的灵魂受到震撼，就只能是天边的一抹微云。事实上，任何事情都一样地欺软怕硬，你越是不平静，它越是张狂；而当你坚守内心的时候，它反而会俯首称臣。

但是总有一些人背叛了自己的本性，踏上一条痛苦和迷茫的歧途，多年来一直跋涉在心灵的黑暗深处，看不到内心强大的阳光。

要知道，这个世界怎么改变并不重要，重要的是我们内心的世界不要因外境的浮躁而平添烦恼。

仔细想想，其实任何事都不会使你浮躁；让你浮躁的只是你的一颗心。

别人的路，未必适合你来走；别人的微笑，也许在你身上只能把泪流。生命的精彩，源于自我价值的实现；生命的可贵，在于对自我的相信和坚持。

人生长跑中，永远对手只有你自己！

不要再随着人潮一路小跑，盲从跟风，迷失自我。

还是浇灭一些心火，让这个浮躁的世界里多一些清净吧！

心灵的笃定和超然，会击退浮躁和彷徨，让智慧在宁静中悄然降临。

屋子可以是黑暗的，但是我们的内心一定要光亮。

手心可以空空，但是内心一定要充实坚定。

英雄故事我们听得太多了，一切只关乎内心的强大。

我们可以苦闷、可以失落，但是不可以内心空虚。

你必须明白，环境是如何浮躁并不重要，重要的是你必须让自己的内心强大起来。

别被浮躁感染，沉住气走自己的路。

隔绝世俗的一切轻浮、繁杂与热闹，潜心修炼，脱去尘世的一切污垢，就如秋后的天空，干净而明朗，不染一点尘埃。

在浮躁中沉淀反省自己，真实地面对自己，强大的内心会塑造独立的人格，为精神世界划出一片属于自己的天空，包括对信念的坚持、生命的热爱以及生活的感悟。

但愿这本书能在某一个点上触动你的心灵，在浮躁的世界中开辟一个小小的豁口，透出的微弱光亮引领你欣然前行，助你迈上心灵强大的旅程。

## <<修好这颗心>>

### 内容概要

铺面而来的社会焦点、矛盾纠纷就会告诉你这个世界已经变得如何浮躁。但是我们还要在这个社会上不懈地行走，怎样才能不被像瘟疫一般蔓延的浮躁所侵袭？外界环境我们不可能左右，无疑，使自己的内心变得强大，成了最智慧的上策。

本书从目前热门的社会现象入手分析，告诉你应对浮躁的几大策略：修好这颗心；心境决定处境；奋起，没有绝望的处境；重建信念，乐观上路；内心强大，自强不息；追逐梦想，没有不可能的人生；跟随你的心，做最快乐的自己等。

帮你迈上心灵强大的旅程，让你在面对当今浮躁的世界，游刃有余地生存。

## <<修好这颗心>>

### 作者简介

文柯，致力于成功励志心理学方面的研究，对成功者的制胜秘诀有着深刻的理解和体悟，出版心理励志图书多部。

## <<修好这颗心>>

### 书籍目录

#### Chapter 1与自己和解：浮躁的世界，软弱的内心

这是一个无限浮躁的世界，每个人都步履匆匆、神色茫茫。  
越来越少的人愿意放慢脚步欣赏一下身边的风景，越来越少的人愿意留只耳朵倾听自然界的虫叫鸟鸣  
这个世界为何如此浮躁  
生活富裕了，有些人的心却空了  
自杀是最无力的解脱之道  
准新娘，婚房必须加上我的名  
富二代，谁敢与我“拼爹”  
一套房子消灭了多少梦想  
别让星座挡住你前行的道路  
求职简历上炫目的艺术照  
名牌狂：莫让欲望毁了幸福  
争面子的虚荣，到底累不累

#### Chapter 2修好这颗心，迎接让人生更加灿烂的灵光

假如漫无目的、随流扬波，只会辜负了生命最初的嘱托。  
只有时时地擦拭心灵的镜子，仔细地审视内心的渴望，才能够更好地认识自己、看清自己、活出自己。

停下来，审视自己的内心  
困住我们的其实是我们自己  
忽略的，可能是最重要的  
崎岖路上，踏出安稳的步伐  
你也是别人曾经羡慕的对象  
一切皆在内心，做最好的自己  
你的价值，不会体现在别人眼中  
心灵一旦完整，灵性就会觉醒  
用心感受生活，每天都很精彩  
精神独立，坚守自己的攀爬路  
别迷失在别人的眼波流转中

#### Chapter 3心境决定处境

古人说：“命乃天生，运乃后育。”  
运气的好坏不是与生俱来的，它也可以通过后天的积累孕育而成。  
当你遭受霉运的时候，完全可以通过努力，让事情否极泰来。

别只发掘天赋，还要造就天赋  
环境不是理由，改变从心开始  
蚕是被自己的丝裹住的  
口袋可以空，脑袋不能空  
给自己信心，把成功写在脸上  
不聪明没关系，只要每天都进步  
昨天无法挽回，今天可以抓住  
心态好，就没有解决不了的问题  
给自己一个坚强的理由  
好心境是黑暗世界的阳光  
精神，是无敌的利器

## <<修好这颗心>>

Chapter 4 奋起，没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

所谓的危机也就是危险和机遇的相伴相生。

永远不要说“没有希望了”，终场前什么都有可能发生，只管奋力去拼搏吧！  
要绝望时，告诉自己，再坚持一会儿。

要绝望时，再坚持一会儿  
用智慧超越挫折，变逆境为机遇  
不说做不到，多努力一次  
希望，让一切苦难退缩  
困顿只是暂时，人生终将辉煌  
抱怨黑暗，不如点燃蜡烛  
纵使乌云遮月，心依然晴朗  
感谢痛苦，它是生活的觉知  
再大的浪，也有打不翻的船

Chapter 5 我靠挫折来栽培——活出生命的喜悦与自在

人生很多时候就是一个充满艰难险阻的旅程，而积极的心态则是你最强大的力量支持。  
记住：挫折并不可怕，勇敢迎上去，用你强大的内心打败它。

挫折不可怕，强大的内心会打败它  
即使失意也不可失志  
从痛苦的此岸到幸福的彼岸  
困境中，给心灵别上一朵花  
达观看挫折，苦难是磨砺  
执着追求，有勇气就有希望  
翻越生命暗潮的谷底，重拾信心  
苦尽甘来，穿越黑暗的秘密  
苦难，是上天赏赐的礼物  
突如其来的挫折，微笑走过

Chapter 6 信念的重建：带着积极和乐观上路，  
开拓生命的新境界

庙宇倒塌了可以重建，佛像破碎了可以重塑，但人内心的信念一旦坍塌，其重建之路必定倍加艰难。  
但唯其艰难，才更体现出重建信念的重要意义。

达成目标的秘密：先自信后成功  
站在自我不可撼动的阵地上  
重建信念，微笑着前行  
跟着梦想走，相信自己能行  
有觉知地活在每个当下  
天黑时，在星空中仰望光亮  
面对流言蜚语，更加奋勇向前  
人生舞台上，为自己鼓掌喝彩  
自信让你拥有机遇  
把信心种在内心深处

Chapter 7 内心强大的基石：天行健，君子以自强不息

我们为什么要一再地把化解种种状况的期待放在别人身上？

要知道，外在的帮助终归是有限的，只有自我的救赎才能够持久恒远地给予我们真正的力量。

## <<修好这颗心>>

你活在父母的剧本里吗  
激发自己的能量，才能在失败中奋起  
灵魂中时刻保持昂扬的斗志  
擦亮心灵上的灰尘，珍惜每一次的快乐和感动  
有一点韧劲，做强大的自己  
做自己命运的设计师  
将生活掌握在自己手中  
真正能帮你的，只有你自己  
贫困不要紧，自强最重要  
独立自主，做生活的强者

### Chapter 8没有不可能的人生

每次奇迹的背后，总有一种坚定的信念在起作用。  
只要静下心来，努力去做，为了你的梦想而坚持，困难就变得不堪一击，成功的鲜花就会绚烂地开在你怀中。

奋斗下去总有一天鲜花会为你盛开  
追逐梦想，努力做到最精彩  
追寻自己想看到的世界  
人生有目标，才有奔头  
怀抱人生蓝图，向未来遥望  
不要让生活茫然不知所终  
人若有梦，才有探索的心  
不去做，就永无实现之日  
敢于梦想，有梦就有希望  
别让任何人偷走你的梦

### Chapter 9跟随你的心，做最快乐的自己

为世俗所累的心也许早已麻木不堪，可如果迷失，还有什么快乐可言？  
如果物欲的满足和暂时的妥协能够让我们得到安宁，为什么我们的心还是落落寡欢？

找回你的心，做快乐的自己  
走自己的路，为自己而活  
忠于你自己，别弄丢你的心  
爱我所爱，无怨也无悔  
按自己的剧本，演一出舞台剧  
每个人都是一片独特的拼图  
只要是人，就会不完美  
发现优点，你不是一无是处  
倾听自己的心，遵从它的选择  
唤醒心灵，拥抱幸福生活  
成长为自己的样子  
自己把握自己的人生  
与心交流，学会欣赏自己

### Chapter 10感恩生命，感谢折磨你的人

如果我们对生命中所拥有的一切都能心存感激，我们便能体会到生活的快乐、人间的温暖以及人生的价值。  
懂得感恩，平凡的世界也会是俗世的天堂。

## <<修好这颗心>>

拨云见日，常处明朗的幸福  
疗愈受创身心，开拓生命好风景  
懂得感恩，平凡的世界也是天堂  
怀着感恩之心，传递爱意  
拥有对手是一种造化  
用善意的心与世界对话  
放不下，其实还是在狱中  
放开自己，原谅伤害过我们的人  
在生命的两旁，播撒爱的种子  
放弃争斗，化干戈为玉帛

### Chapter 11 放空自己，淡然处世

拥有一份淡泊之心，从容不迫、坦然自若地去追求属于自己的真实。  
宠亦泰然、辱亦淡然，有也自然、无也自在，如淡月清风一样来去不觉，生活就会轻松许多。

浮躁，是埋伏在你身边的杀手  
终止内心浮躁，积蓄安稳力量  
浮躁中修习一颗清明的心  
不攀比，这样活着就很好  
放下苦痛，才能遇见最自在的自己  
低调生活绽放淡淡幽香  
笑看人生的输赢得失  
荣辱集一身，宠骂若等闲  
长存淡泊心，每天都是好日子  
享受生命最自然的精彩  
构建自己的心灵庄园  
世界的颜色靠心情漂染  
给心灵找一个憩息的小岛  
量力而为，平常心看待得失

### Chapter 12 减生活，简生活，生命不需要太多的行李

一个人需要的其实非常有限，许多附加的东西只是徒增无谓的负担而已。  
简单一点，人生反而更快乐。  
幸福的感觉，原本就不需要太复杂。

简单从容，返璞归真的生活  
别让自己的心太疲累  
善丢者，才是会过日子的人  
及时清扫心灵上的垃圾  
生活有时需要用减法来计算  
放弃生活中的第四个面包  
活得简单，放下就快乐  
简单生活，活出自己的风格  
人生原来就是这么简单  
幸福的感觉，不需要太复杂  
弃繁从简，成功的撒手锏  
学会简单，体味生活的美好  
将心上事放下，把身外物抛开



## <<修好这颗心>>

### Chapter 13调整心态，慢慢品味生活的味道

我们每天都生活在大事小情的催促之中，快得无暇深究不停忙碌背后的意义所在。其实人生也需要休止符，静下心来，休憩和调整，以孕育更强的力量。

慢行，别让流年暗中偷换  
速食年代，别把爱情当方便面  
疲惫的奔走，该歇歇了  
青春易逝，认真度过每一天  
急于求成，往往事与愿违  
珍惜吧，人生不过百年  
偶尔暂停，深深地喘一口气  
多一点品味生活的时间  
忙里偷闲，抬头望望天  
工作很伟大，为明天留点吧  
非做不可的事不能太多

### Chapter 14迈上心灵强大的旅程

与其为外界环境的不顺心而抱怨不止，不如守心。  
逐步强大自己的内心，即使外部的压力再大，如果它没有使你的灵魂受到震撼，就只能是天边的一抹微云。

躁动的心，让它慢慢平息  
浮躁中，寻得一片心灵的静土  
坚持自我，以自己的方式生活  
摆脱浮躁的心态，认真对待每件事  
把脚踩在地上，才能走向成功  
拒绝空虚，不在麻木中打发日子  
端正心态，多看看身边的美好  
保持学习欲望，体会进步和充实  
丰富业余生活，做个有情趣的人  
面对挫折，永远保持乐观心态  
不断进取，开始新的生命里程

## &lt;&lt;修好这颗心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：博克始终相信，自己不会一辈子都生活在贫困的挣扎之中。

因此即使在他13岁辍学成了西联电报公司的一名办公室清洁工后，他依然没有放弃读书，他总是把车费和饭钱节省下来，去购买书籍。

在读完许多名人传记之后，他决心为自己的未来努力搏一次，他写信给那些名人们，请他们再给自己多讲一些关于他们童年的经历，这是从来没有人做过的事情。

令人高兴的是，很多的名人都乐于回答他的各种问题。

于是这个在电报公司办公室打扫卫生，每周只赚6元2角5分钱的小孩，通过这种方法，在短短的时间内奇迹般的结识了当时的众多名人。

他在与这些名人的接触当中学到了很多宝贵的东西，自信自强、开阔的眼界、包容的胸怀，这些无形的财富为他以后的成功奠定了基础。

一个偶然的机，他在街上看见一个人把香烟中附赠的一张人物图片取出来后，随手揉成一团，扔在地上。

博克捡起来，心想：“如果在这张小纸片上写上这位名人的小传，它大概就不会被人随便扔掉了。

”他找到了印制那张图片的公司负责人，并且谈了谈自己的想法，最终他成功地得到了一个工作，为这些名人图片写不超过100字的小传，每个小传他可得到10元的报酬。

后来，工作越来越多，他就找了几个来帮忙，从中赚取一半的报酬。

## <<修好这颗心>>

### 编辑推荐

《修好这颗心:世界如此浮躁,你要内心强大》编辑推荐:内心强大的人,不论外界有多少浮躁的因子,都会心无旁骛,依然固守着内心那份坚定,从容地尊崇自己的心灵,宠辱不惊,坦然而行。别被浮躁感染,沉住气走自己的路。隔绝世俗的一切轻浮、繁杂与热闹,潜心修炼,脱去尘世的一切污垢,就如秋后的天空,干净而明朗,不染一点尘埃。与其为外界环境的不顺心而抱怨不止,不如守心。逐步强大内心,将一切行为圈养在心间那个合理而易掌控的区域。这样,外部的压力再大,如果它没有使你的灵魂受到震撼,就只能是天边的一抹微云。修好这颗心,带着强大的心灵正能量,与真正的自己相遇。

<<修好这颗心>>

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>