第一图书网, tushu007.com

<<心“零”的世界>>

图书基本信息

书名：<<心“零”的世界>>

13位ISBN编号：9787548407096

10位ISBN编号：7548407092

出版时间：2011-12

出版时间：哈尔滨出版社

作者：罗安赫芙

页数：243

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

前言

在心“零”的世界中得到更多幸福　生活在现代社会，总是觉得幸福越多越好，每天睁开眼睛想的是更好的职位、更多的薪水、更优越的生活条件。
我们的需求越来越多，工作越来越努力，认为自己有明确的目标，却不知这样无止境的追求正慢慢远离自己的内心，忽略了心的需求，再多的物质也无法让自己幸福。
　不断填充的心灵很难去感受幸福，快节奏的生活让人忙得没有时间停下来想一想，有多少是自己真正需要的，这样的追求真的让内心得到了满足吗？
不停歇的忙碌只能让心越来越空虚，幸福成为遥不可及的奢望。
其实，幸福一直在我们身边，只是需要感悟幸福地心，将心归零，幸福就会回到心中。
　如果能暂时放下手中繁忙的工作，离开喧闹的电视机和喋喋不休的人群，关上门，花五分钟时间独处，想一想所拥有的一切，有哪些是生命中无法舍弃的？
我们可能会发现，原来能让一个人幸福的生活，真的不需要这么多。
　如果在这些物质中只能选择一件，你会选什么？
所有的物质都会消亡，包括自己的生命，这并不是说所有的追求和努力都丧失了意义，仔细想想，生命短暂，一切物质都会远离自己，十年前心爱的衣服是否还穿在身上？
曾经说过的话，曾经努力追求的事，现在还记得几件？
　不要把自己放在历史中思考，那样很难深有感触，就拿出自己生命中的一段观察一下吧，真的不需要太多，或者说，心装不下如此多的追求。
一切的努力和追求不仅让物质堆满了自己的房间，各种各样的念头和欲望还占满了我们的心。
　花重金买钻戒是为了让别人看到自己手上的光芒，砍伐森林是方便自己使用一次性筷子和寄几张可有可无的贺卡，餐桌上总是堆着吃不完的菜肴，最后被倒入垃圾桶……现在拿出一分钟，想想自己到底要什么，所追求的真正是内心的需要吗？
　宗萨蒋扬钦哲仁波切在《正见——佛陀的证悟》一书中说：“因为我们习惯以‘你拥有什么’，而不是以‘你是什么样的人’来评断他人，在我们的世界中，成功的典范就是比尔·盖茨，而很少想到甘地式的成功。
”　在一些人看来，圣雄甘地的一生是苦难的，他自己纺纱织布，没有存款，还因为多次进行绝食运动而疾病缠身，一无所有的他带领印度人民获得了独立。
他被人民称为“印度自由的灯塔”，英国驻印度总督蒙巴顿则称他为“印度自由的建筑师”。
然而，获此殊荣的他依然过着艰苦的生活，他随身携带纺纱机，一有空就开始纺纱。
　虽然在我们这些追求繁华生活的现代人眼中，他一无所有，但他的内心是圆满的，他的人生是幸福的，他的物质世界是“零”，他的心也归于“零”，正是“零”索取、“零”要求给予他不可想象的力量带领印度人民获得了幸福。
　归零是一种幸福的境界，能给我们带来新的能量和智慧，并不像想象的那么难。
跟随着本书中的步骤，我们能够一步步轻松地将心灵归零，重新获得感受幸福的能力，在每时每刻都能感受到细微的温暖。
　打开这本书，暂且放下心中的一切，让心灵平静下来，慢慢体悟归零的智慧，跟随着一个个启悟心灵的故事，去寻找打开心门的钥匙。
只有懂得归零的人，才能够持续超越自我，清醒地认知自己的目标，找到属于自己的幸福。
　感谢出版社的老师们和本书编辑冯娟小姐，为大家倾力呈现了一个心“零”的世界。
愿每一位读者朋友都能够找到真正的自己，丢掉不必要的牵绊，迎来更加幸福而开阔的人生！

第一图书网, tushu007.com

<<心“零”的世界>>

内容概要

归零心态是每个人必不可少的素养。
在我们身边，到处都有自以为很有能力却总是得不到重视、取得一定成绩却无法越自我、整日埋头苦干却看不到成绩，总想抓住什么却总是失去，总感到痛苦，却无法解除的人。
这些人不但自己感到十分痛苦，也让周围的人对他们颇有意见，甚至故意疏远。

这一切皆因他们没有归零心态！
倘若他们能够倒空自我，将心归零，便能获取更多新鲜的知识、能力及良好的心态等等。

当心态归零的那一瞬间，你可以体会到前所未有的轻松与畅快；当心态归零的那一瞬间，你可以拥有宽阔的视野与胸怀；当心态归零的那一瞬间，你可以不断进取、不断超越自我，攀上人生道路中的更高峰！

<<心“零”的世界>>

书籍目录

序言在心“零”的世界中得到更多幸福……
将心态归零，迎来幸福人生
　每个人都应该学会从天上回到地上
　把心归零，你可以得到更多幸福
　你随时可以从零开始
　放下的境界来自内心的归零
　归零心态呐人生价值…
　归零是开启幸福之门的金钥匙
　归零可以造就无穷大
　砸碎人生路上的大石头
　最大限度开发你的潜能
　提升自我，不断超越
　将心归零必经的4大过程…
　“开心”：打开心门，迎接新知
　“呼吸”：吐故纳新，彻底清零
　“冲击”：去掉所执，得大解脱
　“重生”：重获新生，脱胎换骨

人生时时需归零
　人生得意时，归零让你认识真正的自己
　一帆风顺时最容易碰上暗礁
　完美的人必有盲点
　总置于赞美声中的人最容易迷失自己
　越成功越受归零，因为你可队创造更大呐成功
　成功是下一段旅程的开始，而不是结束
　去掉“想当年”，只说“我现在”
　在自己头上悬一根杀威棒
　得意之时切莫忘形
　居安者必当思危
　……
如何让你的心从零开始
把心归零，让你的人生更加辉煌

章节摘录

版权页：生活在现代社会，总是觉得幸福越多越好，每天睁开眼睛想的是更好的职位、更多的薪水、更优越的生活条件。
我们的需求越来越多，工作越来越努力，认为自己有明确的目标，却不知这样无止境的追求正慢慢远离自己的内心，忽略了心的需求，再多的物质也无法让自己幸福。
不断填充的心灵很难去感受幸福，快节奏的生活让人忙得没有时间停下来想一想，有多少是自己真正需要的，这样的追求真的让内心得到了满足吗？
不停歇的忙碌只能让心越来越空虚，幸福成为遥不可及的奢望。
其实，幸福一直在我们身边，只是需要感悟幸福地心，将心归零，幸福就会回到心中。
如果能暂时放下手中繁忙的工作，离开喧闹的电视机和喋喋不休的人群，关上门，花五分钟时间独处，想一想所拥有的一切，有哪些是生命中无法舍弃的？
我们可能会发现，原来能让一个人幸福的生活，真的不需要这么多。
如果在这些物质中只能选择一件，你会选什么？
所有的物质都会消亡，包括自己的生命，这并不是说所有的追求和努力都丧失了意义，仔细想想，生命短暂。
电脑中的回收站如果盛满了垃圾，就要及时清理，否则会影响到电脑的运行速度。
如果电脑中的垃圾不仅仅存储在回收站，还占据了电脑的大部分空间，甚至出现病毒的时候，还需要将硬盘格式化，重装系统，将电脑清零。
生活也是一样，当负面的信息占据了你的身心时，要将这些垃圾全部清除，也需要让自己的身心脱胎换骨，全部归零，才能获得新的生命活力。
杨锦麟是凤凰卫视《有报天天读》栏目主持人，他的主持风格～改新闻节目严肃正规的传统，他在读报节目中妙语连珠、诙谐幽默的主持风格受到了广大观众欢迎，凝聚了众多粉丝。
杨锦麟应聘主持人的时候让所有考官大吃一惊，他年过半百，身体发福，一身唐装，普通话和英文的发音不准。
杨锦麟有浓重的闽南口音，“花”“发”不分，“飞”“灰”不辨，吃饭在他嘴里变成“吃患”，岳飞读成“岳灰”，连家乡福建经他一读也成了“胡见”……然而正是由于杨锦麟对电视的“无知”，让他的主持风格与我们平常见惯的新闻节目拉开差距，他平民化的主持风格赢得了观众的喜爱。

媒体关注与评论

编辑推荐

《心“零”的世界:归零心态改变人生》：纠结吗？
痛苦吗？
压抑吗？
不是因为拥有的太少，恰恰因为得到的太多。
心里装的少一点，人生的路才能宽一些！
与众不同的成功学典范，将你的人生彻底改变，幸福不在于你想要什么，而在于你已经拥有什么。
你是什么样的人，比你拥有什么更加重要！

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