

<<充实内心活在当下>>

图书基本信息

书名：<<充实内心活在当下>>

13位ISBN编号：9787563920952

10位ISBN编号：7563920951

出版时间：2009-7

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张盛林，赵爽 编著

页数：260

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>

## <<充实内心活在当下>>

### 前言

生活中，我们不仅需要物质财富，还需要精神食粮。

物质财富使我们生存，而精神食粮却使我们的生活充实而丰富。

有人说：“世界上有两种穷人——富有的穷人和没有钱的穷人。

”如果你的内心充实，即使你没有多少物质财富，你也不会贫穷；而如果你内心空虚，纵然你拥有再多的财富，你也是“穷人”。

然而，你的内心到底充实还是空虚，往往与你生活的方式、生活的品质、精神追求有关。

说到底，这与你抱着怎样的心态生活息息相关。

只有当你用心地去生活，你才可以感受到幸福和快乐。

假如你的内心不幸被空虚感占据，你需要及时充实自己，赶走空虚，全身心地投入生活。

不要抱怨命运，不要幻想明天，因为只有当下的时光是最真实的，是能被你抓住并用心享受的。

只有当你尝到了“当下”的甜蜜，你才能跟生命保持同一步调。

对你而言，当下就是一切。

## <<充实内心活在当下>>

### 内容概要

世界上任何人，无论在何时，无论在何地，只有充实自己的内心，才能活得精彩。  
如何充实自我，就看你怎样充实每一天；是否能在社会上有主动权，关键也在你每一天是否活得充实。

。 决战每一天，昨天的成功并不能保证今天的胜利，昨天的挫折也不一定就导致今天的失败。  
每一瞬间的实干是最重要的。

所有的实干加在一起，它的本质就是机会和才能，这才是你一生的总决策。

庸人用物质享受麻木自我，智者用精神追求支撑生活。

在诱惑四伏的大千世界里，在追名逐利的凡俗夫子旁，智者独善其身，全然不惧自己遇到的挫折，而是以积极进取的心态，永不停止追求的脚步，充实着自己的每一天。

他们的人生，在追求中升华，在乐观中显彩。

这才是善待自己、实现生命价值的最好方式。

## &lt;&lt;充实内心活在当下&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 物质生活富裕了，有些人的心却空了 1.穷得只剩下钱 2.走出“忙碌”后的空虚阴影 3.丰富着又空虚着的白领一族 4.拒绝空虚，那是一剂心灵毒药 5.空虚并非是一道不可逾越的坎 6.别让抑郁挤压你的心灵 7.有意义的人生就是做有意义的事情

第二章 跟着梦想走，让生活不再盲目 1.有梦想的人生更精彩 2.把“盲目”这家伙扔得越远越好 3.写下你的梦想，哪怕它看起来不可思议 4.最充实的，莫过于追求梦想的过程 5.紧握梦想，不畏艰难 6.敢于为梦想付出代价 7.瞄准方向，任何时候都不偏离

第三章 充实业余生活，做一个有情趣的人 1.莫把“业余”当“多余” 2.培养一门业余爱好，赢取双倍人生 3.上下班的途中做点事 4.如何利用闲暇和零碎的时间 5.合理利用起床的时间 6.你不一定需要8个小时的睡眠

第四章 保持学习欲望，在进步中体味充实滋味 1.不聪明没有关系，只要每天进步一点点 2.要想变得富有，最好的方法是向富人学习 3.为了保住饭碗，就要不断提升自己 4.盲目充电，得不偿失 5.每天多读一点书 6.今天不学习，明天就要被淘汰

第五章 把时间变成价值，别在忙碌中空虚 1.无法挽回的是昨天，可以抓住的是今天 2.每天抽出1小时来发展自己 3.不要让别人浪费你的时间 4.要像钟表一样准时 5.有条不紊，先做重要的事 6.赢得更多的时间离不开勤奋 7.再忙，也要抽时间去思考

第六章 开始行动吧，拖延会腐蚀你内心的激情和热情 1.想好了，就去做吧 2.遇到问题，立即着手解决 3.机会来了，就要敢于冒险 4.拖延会把你拖入生活的深渊 5.把每天当做最后一天来过 6.想去“桂林”，不要等到明天 7.看准了，就出手

第七章 把脚踩在地上，充实快乐才能在心中开花 1.过好每一天就是成功 2.珍惜目前的工作机会 3.别让眼高手低束缚了你 4.对于勤奋的人，上帝总是给他最高的荣誉和奖赏 5.把小事做好，才有机会做大事 6.给未来的成功一点耐心 7.不要相信运气会从天而降

第八章 带着目标上路，全心享受追求的过程 1.人生有目标，才有奔头 2.感兴趣的事是最容易实现的目标 3.正确的参照物让你更容易接近目标 4.修剪你的欲望，能让目标变得更加清晰 5.有志向更要有“野心” 6.此路不通，换条路

第九章 规划人生地图，让奋斗的脚步清晰可见 1.精心规划未来，不打无准备之仗 2.短期计划，必不可少 3.找到最适合自己的做事方法 4.时刻准备着，机会来了就别让它溜走 5.执著追求你就有希望成功 6.在目标与现实之间给自己画出曲线 7.第一次就把事情做对，多次返工等于无功

第十章 最有意义的事就是在自己的位置上好好努力 1.成功的人生，从准确定位开始 2.定准位，还要永不退缩 3.扬长避短，经营自己的强项 4.不要成为盲目跳糟的袋鼠 5.寻找适合自己发展的城市 6.选择适合自己发展的圈子 7.设定自己的成功标准

第十一章 迎接崭新的太阳，不在麻木中打发日子 1.用心去感受生活，每天都会很精彩 2.有什么样的心态，就会有什么样的生活 3.拒绝与自卑“纠缠” 4.心态好，就没有解决不了的问题 5.无法挽回的，就让它成为过去 6.只为成功找方法，不为失败找借口 7.只看自己拥有的，不看自己没有的

第十二章 一边赶路一边看风景，让心如云般慢慢舒展 1.工作和生活同样重要 2.既要拼命赶路，也要欣赏沿途的风景 3.不能赚钱不要命 4.在感到疲倦以前就休息 5.工作有方法，生活不单调 6.让工作成为一件快乐的事

## <<充实内心活在当下>>

### 章节摘录

2培养一门业余爱好，赢取双倍人生有一门业余爱好，并能将其发展到很高的水平，可以改变你的人生。

业余爱好不但是工作之外的心灵寄托，也是生活中不可或缺的养料。

没有业余爱好的人，工作之余容易产生空虚的感觉，他很可能会觉得生活很无聊，不能在闲暇时光中感受生活的幸福。

有的人在经济危机大潮的侵袭下，失去了自己的工作。

在多次找工作无果的情况下，反而在业余爱好方面找到了发展的机会。

如果我们失去业余爱好，就会将工作看做生活的全部，除了工作还是工作，除了升职晋级还是升职晋级，一旦面对失败的打击，就会觉得生活灰暗一片。

其实只要我们有一份还算稳定的工作，不管公司是大是小，不管职位是高是低，然后在业余时间我们还有别的寄托，就已经算得上是成功的人生。

痴迷业余爱好虽然有时候会让人感觉很另类，当我们在业余爱好中感受到一种超脱的快乐时，我们会觉得自己总是比别人要多一点点东西。

例如，一位普通的小学教师的业余爱好是炒股、炒汇，他在这方面是一个高手。

每当其他老师抱怨清贫的时候，他可能随时通过自己的业余爱好赚足一笔生活费，也会因此更乐于平日“高尚”的教书工作。

一位基金经理的业余爱好是研究一种古代文化，他不需要用它赚钱。

<<充实内心活在当下>>

编辑推荐

《充实内心,活在当下》编辑推荐：充实内心,活在当下，锤炼最优秀的自己！  
活在不抱怨的世界！

<<充实内心活在当下>>

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>