

<<人生哲学12讲>>

图书基本信息

书名：<<人生哲学12讲>>

13位ISBN编号：9787802280502

10位ISBN编号：7802280508

出版时间：2006-6

出版时间：新世界出版社

作者：威廉·沃雷

页数：240

字数：200000

译者：叶建新

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>

## <<人生哲学12讲>>

### 内容概要

以极大的热忱去迎接世间的生活，同时保持一颗宁静的心。

竭力去发现上天赋予我们的神奇礼物，因为那会改变一切。

在生活时间之外我们还能发现什么真正的智慧么?倘若不是为了让生活变得更美好，还有什么值得我们去改变?读了此书，你就会发现爱智慧的哲学在如何影响着你的生活。

## <<人生哲学12讲>>

### 作者简介

威廉·沃雷，戏剧科班出身，创办了伦敦大学金匠艺术学院社区戏剧系，也是格林威治社区剧团的创始人之一。

后任教于一所新办学校，致力于开创一种以沉思和哲学教育为主的全新教学模式。结果大获成功，如今已在全球范围内建立起了另外七所同样的学校。

沃雷著作：《沉思录

## &lt;&lt;人生哲学12讲&gt;&gt;

## 书籍目录

中译本编者前言 作者介绍 译者序 引言 掌握人生哲理，从八个步骤开始 1. 哲学智慧指导我们开掘人生的幸福 2. 体验一下八步自省的美好感多 3. 从自省中获得力量，选择改变你的人生

第一讲 你怎样能从弱小变为强大 1. 通过“自省”，发现内心智慧力量的泉源 2. 为什么我们会活得没劲?请给生命注入活力 3. 为什么我们会活得不快乐?请这样让内心得到满足 4. 为什么我们总是发生分裂争斗?请联起人性的纽带 5. 为什么我们会情绪低落?请注视光明 6. 为什么人会很凶暴?看清我们内心的善恶两种力量 7. 为什么生活会落入俗套?请找出墨守成规的根源 8. 为什么我们感觉生活单调乏味?真正丰饶的财富在你心里 9. 胡思乱想让我们精神昏聩让超然意识赋予我们美好经历 10. 怎样摆脱生命的疲惫?请顺从内在的超然意识 11. 如何对待你内在的伟力?当下启动!

第二讲 谁是你的主人?思想怎样，人生就怎样 1. 习惯的定势误导我们看不开，请收回成见 2. 生活的事，总是越想越烦杂，请把自己搞得越简单越好 3. 一种活法，两般滋味：美妙来自空性的体察 4. 定，而后生慧：人身自由成功之源 5. 热情毁灭自我，弃执方能见智 6. 理解自己，胜于理解一切 7. 享受当下，胜过等待将来 8. 放开自己，好于苛求自己 9. 满足生命“此刻”的要求，就是满足一生的幸福 10. 没有偏想的心灵默照，是我们的大智之本

第三讲 让你活得轻松快乐，感悟世界，圆成人我 1. 在接触世界中得到自我的完满 2. 发现细节中的美：拖地板也会很愉快 3. 越是把自己交给别人，越能使自己获得更多 4. 惜缘而行，同缘而乐 5. 生命的满足，来自对别人的满足。 6. 生活感受的好坏，取决于人我空间的大小 7. 心的苦变乐，需要从外求变内求，从孤僻进一体 8. 身处烦乱尘世，心能由烦转安 9. 会生活并活得好的人，是“只看脚下”的人 10. 在不完美的境遇中，发现你内在的完美

第四讲 活在当下：人生成功与幸福的唯一坦途 1. 识时务者成俊杰 2. 离开“自我”，才能获得真我 3. 只有点自己的灯，才能照自己的路 4. 让身外的时间过得慢一些，让内心的享受来的多一些 5. 快乐的秘诀是：去两头，取中间 6. 牵挂越少，开心越多 7. 改变处境，始于改变心境 8. 生活的完美，来自你的单纯感受。 9. 聪明的人，不存当下总犯同样的错误 10. 投入当下，人生的不良状态因此改变 11. 放弃当下，是自我毁灭；回到当下，是自我重生

第五讲 让你身心能撞提升的十个途径 1. 不是在习惯中死亡，就是在习惯中再生 2. 消极只会积累更大的消极，唯积极有望自救 3. 用沉思的力量战胜生命的“退降法则” 4. 像狐狸那样：把过去融入当下 5. 找一个好理由，就能热情地活下去 6. 回到童年：去那里找回身心的活力 7. 内外结合，是最佳的自我提升法 8. 从万物一体中汇集自己的生命 9. 心念一转，世界灿然 10. 仅有活力是不够的：“目的”才能最终令人完美

第六讲 空性出智慧：给你洒脱，带你超然 1. 求职者启示录：心归本我，顿超困厄 2. 生活中没有过不去的坎：心不染境，乐即现前 3. 幸福生活的艺术是：人在生活中，心在生活外 4. 超然物外的心量越大，成功的可能性越大 5. 享受内心空性的无穷魅力 6. 遇劫启示录：内心的和谐使人逢凶化吉 7. 从自我封闭到开放交流：人生转折的第一步 8. 离开“我”，才能真正解放“我” 9. 怎样成为生活的鉴赏家：请看胡萝卜 10. 期待未来，绝无指望：此刻解脱，即成永恒 11. 克服“领地独占欲”，自己才能解放 12. 好奇，是人生的良药

第七讲 万物之美：改变我们生命状态的健康 1. 能在习惯的生活中发现美，你就会变得非比寻常 2. 安顿心灵的审美训练法 3. 活得很累的时候，往这里回归 4. 美的疗效，时刻需要 5. 美丽人生与万物之美融为一体……

第八讲 施舍人生：在给予中变得富有

第九讲 活在永恒：让短暂的变成长久的

第十讲 把握住人际关系的大智慧

第十一讲 你就是宇宙：打开内外世界智慧力量的大门

第十二讲 一生怎么过得好?最后的总结

<<人生哲学12讲>>

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>