第一图书网, tushu007.com

<<静生活>>

图书基本信息

书名：<<静生活>>

13位ISBN编号：9787807634423

10位ISBN编号：7807634421

出版时间：2010-6

出版时间：广西科学技术出版社

作者：叶舟

页数：367

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

内容概要

静生活历来被智者和有品位的人所倡导，它是一种最佳的健康生活方式。
　　静生活真正的目的是要鼓励人们做事有计划性，清理掉不必要的应酬和耗时项目，工作要抓重点，生活要归于简单，名利要看淡。
那些焦虑不堪，被快节奏的生活搞得筋疲力尽的人士，不妨让自己的生活静下来，梳理梳理心情，让工作更有效率，这对保持生活质量、维护健康和预防疾病都有积极意义。
　　近年来，欧美国家也在大力提倡静生活，强调人们把握一定的生活节奏，有劳有逸，一张一弛，不要把自己的生活安排得满满的，要给自己留下一些“安静”的生活空间。
生命就是时间，健康就是金钱。
不必透支健康去拼搏人生。
　　静生活是现代社会最应倡导的健康生活方式，是对快节奏生活状态的深度思索。
静生活方式也是世界卫生组织的健康促进项目之一。
　　静生活追求的最佳心理状态是“工作再忙心不忙，生活再动心不动”。
静生活观念的提出，是对中国人生活状态和生活质量的一个重大反思，同时也是一种健康、积极和自信的生活态度，让生活在“高速时代”的你我他，学会珍视健康，享受生活。

作者简介

叶舟：心理学博士，中国思维科学研究院院长，中国思维战略首席专家，北京大学、清华大学、北京师范大学、中国人民大学、浙江大学、武汉大学等多所重点大学总裁班特聘教授，被誉为“中国最有使命感的学者”之一，讲授的主要课程有“总裁思维风暴”系列、“国学大智慧”系列、“心理解脱大师讲坛”系列等，这些课程在各院校的MBA、EMBA、DBA、总裁研修班、卓越领导力项目培训中备受欢迎，至今出版了10部专著以及心灵、国学类畅销书50多部。

<<静生活>>

书籍目录

上篇：倡导静生活——应对喧闹痛苦的处方　一、静与心灵自由　静者清明——人能常清静，天地悉皆归　静者心定——静定安虑得　静者清爽——心静自然凉　静者安祥——内心沉稳和坚定　静者有根——归根曰静，静曰复命　二、静与身体健康　静者长寿——心静命自长　静者健康——动静节宣，以养生也　静者致美——美丽从静心开始　静者贵气——神有余则贵　静者有方——静心是药更是方　三、静与事业成功　静者达远——非宁静无以致远　静者常胜——厚积终会薄发　静者自得——心静则能品出万物的味道　静者生智——由戒而定，定能生慧　静者有威——静生威，威自静　静者精修——静以修身，俭以养德　四、静与人际关系　静静地爱——放爱一条生路　静者无险——治身不静则身危　静者有德——此心不动是大德　静者无损——情急招损，性躁无功　静者为王——得之于从容，失之于急遽　静者简单——静能减少百分之九十的麻烦 下篇：修炼静生活——寻回失落的幸福自由　一、静心修炼　静宁修炼——错误都是冲动惹的祸　净欲修炼——万苦只因欲望起　静心修炼——一切修为法，皆能落脚生根　静空修炼——修炼空杯心态　静随修炼——无可无不可　静藏修炼——三分露七分藏　二、静语修炼　静语修炼——说话要慢条斯礼　静口修炼——管好自己的舌头　静忍修炼——小不忍则乱大谋　静听修炼——聆听恢复人与环境的沟通　静视修炼——加强我们的注意力　三、静思修炼　静思修炼——方法皆从静中出　静读修炼——静，方能品出书中真味　静省修炼——不反思者必无大智　静隐修炼——学会享点清福　四、静行为修炼　静坐修炼——静里另有乾坤　静行修炼——做一位“节约型个人”　静色修炼——孔子说做人最不易的是“色难”　静食修炼——学会慢慢地品味生活　静身修炼——男人要像山一样肃穆和挺拔　静呆修炼——有时不妨发发呆　静闲修炼——牵着乌龟去散步　静眠修炼——像婴儿一样睡得安祥　静息修炼——能积蓄更好的体能和精神　静气修炼——百病皆因呼吸起　静动修炼——动中静是最纯的静 附录：静字诀 后记：静——东方文化之根

章节摘录

静者清爽——心静自然凉　　禅的最高境界是无字；　　爱的最高境界是无言；　　音乐的最高境界是无词；　　生活的最高境界是理解；　　人生的最高境界是心静。

夏季，炎热的天气使人心烦气躁，日不愿落座，夜难以入眠，让人有种苦不堪言的感觉。
面对酷暑，我们无法回避，也无处躲藏。
此时，我们可能会想到常说的一句话：“心静自然凉”。

“心静自然凉”这一说法是有科学道理的。
在兴奋的时候，人的肾上腺激素分泌会增加，肾上腺激素分泌的增加会让人的体温升高，而在心静的时候，肾上腺激素分泌会减少，身体当然也就不会那么热了！

这是从科学的角度来分析的。
其实更重要的是，从人的心理角度出发，当人的内心静下来时，自然就感觉凉爽了。

我们无法左右天气，但我们可以调整自己的心态；我们无法左右别人的思维，但我们可以把握自己的思想。
要想“凉”，就得心静，要心静必先心清，心静后方能心更清，二者相辅相成。
心不清，难去躁，心难静。

魏晋时期，嵇康、阮籍、刘伶等7人相与友善，号为“竹林七贤”。
他们推崇老庄思想，活得洒脱无忧。

在这7个人中，嵇康寄情山水，回归自然，常在竹林用古琴弹《广陵散》。
他是曹魏皇室的女婿，因此被企图篡权的司马昭所杀，死时才39岁。
虽然如此，嵇康的养生理论仍值得今人学习。
例如对于夏天酷热，他在《养生论》中说：“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。
不可以热为热，更生热矣。
”　　古代没有电风扇，更没有空调，不像今天的人们稍觉闷热，便要打开空调。
对于炎热的天气，嵇康抱着“心静自然凉”的心态，室中无冷气，但心中有冰雪，这样炎热便欺负你不了，切忌总是嚷“热死人了”的话语，这样非但不能降温，反而惹起心火，热上加热。

乐观情绪并不能改变天气与外在环境，但能让自己有一个良好的心态去从容应付。

很多人可能都有过类似的感受，在你安静下来细细考虑事情的时候，你根本意识不到身外的很多官能感受，自然对环境的冷热也就不那么敏感了，心静自然凉就有这方面的含义，但更多的，它所指的还是人们可以通过自身主动的调节来达到这种效果。

如果从佛学角度来看，心静自然凉指的则是一种人道众生的心态，一种面对生活时，在心灵最深层次所应有的意识。
了解佛教的人会经常听到“三无”这种说法，三无就是无忧、无悔和无怨，其实就是指人们在生活中的生活态度。

编辑推荐

倡导静生活，修炼平常心。
工作再忙心不忙，生活再动心不动。
静是健康之本　　静是安心之药　　静是百业之基　　静是万智之源

第一图书网, tushu007.com

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