

<<寻找心灵的桃花源>>

图书基本信息

书名：<<寻找心灵的桃花源>>

13位ISBN编号：9787115291097

10位ISBN编号：7115291098

出版时间：2012-10

出版单位：人民邮电出版社

作者：蜗牛壳

页数：229

字数：176000

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>

## <<寻找心灵的桃花源>>

### 前言

拖着疲惫的身躯，走出公司，随即淹没在熙熙攘攘的人流中，让人觉得有点无法呼吸，也许到家就好了，我安慰着自己，不由地加快了脚步。

在一番前拥后堵之后，我终于到家了。

关上房门，少了几许城市的聒噪，多了几分安静，但内心却久久不能获得安宁，那种感觉就像迷路的孩子找不到家，心是那样慌乱不安，不知所措。

这是怎么了？

一段时间以来，我一直备受煎熬。

给自己倒了一杯菊花茶，伫立窗前，看着菊花慢慢绽开，在杯中漂浮、翻滚，慢慢地沉淀下去，浅浅地饮啜，一股淡淡的菊香扑鼻而来，沁人心脾，好清新，这种感觉似曾相识，我慢慢陶醉在淡淡的菊香中。

妈妈说：“宝贝乖，你在家听奶奶的话，等妈妈下班回来，就奖给你一根棒棒糖。

”我用力点点头，一整天都很乖，帮奶奶扫地、倒垃圾，把床单弄得平平整整，不留一丝褶皱，然后，静静地看着小闹钟，滴滴答答地响，等待着妈妈回家。

“宝贝，今天乖不乖呀？

”妈妈回来了。

“妈妈，我很乖，帮奶奶扫地、倒垃圾……”我如数家珍，自豪地告诉妈妈今天做了哪些事情，妈妈高兴地点点头，像变魔术一样，将一根漂亮的棒棒糖在我的眼前晃来晃去。

我拿着棒棒糖，轻轻地添上一小口，真甜啊……小时候，我最喜欢上学，喜欢老师抑扬顿挫地读古诗，喜欢早晨教室里朗朗的读书声，喜欢老师的夸奖，哪怕只是一句赞美的话，都能让我高兴好久

。学校奖励我的铅笔盒，我会像宝贝一样把它珍藏在抽屉的最里面，时不时地拿出来看一看，真幸福……大学时，我喜欢和同学们在一个有满天繁星的夜晚躺在草地上，静静地看天空，当一颗流星划过时，我们会双手合十，悄悄地许下一个美好的愿望；在没有课的日子，和朋友一起出去郊游，吃烤地瓜、烤山芋，弄得满脸乌黑，依然乐此不疲；在暖暖的午后，捧着一本爱情小说，哭得稀里哗啦，然后望着镜子里的自己傻傻地笑，那样的日子真惬意……突然有一天，我发现自己长大了，有稳定的工作、不菲的收入、宽敞的大房子和豪华的小轿车，可我却越来越不快乐，没有了得到一根棒棒糖时的甜蜜，没有了老师夸奖时的幸福感，没有了上大学时候的惬意。

有人说，小孩子掉眼泪多是因为得不到，大人掉眼泪多是因为失去了，那么，我又失去了什么呢？杯中的菊花朵朵绽开，白中透出绿意，在水的浸泡下朵朵鲜活，一刹那，我突然明白自己失去了什么——自我。

在这个充满诱惑的社会里，人们的心开始躁动不安，为金钱所动，为名誉所累，为地位所绊，浮躁之气甚嚣尘上，渐渐地迷失了自我，深陷在痛苦的泥沼中无法自拔。

如何才能让浮躁的心得到安宁？

懂得舍得，学会放下；顺其自然，莫强求；珍惜拥有，把握现在；不虚伪不造作，做真实的自己；心中有爱，就是快乐的。

本书将从这5个方面入手，带您一起去寻找失去的自我，走进我们心灵的桃花源。

俗话说，单丝不成线，独木不成林。

杨文忠、王少宇、钟发伟、周以金、周海英、张贤军等参加了本书的编写，在此，我一并表示诚挚的谢意。

蜗牛壳吐槽

## <<寻找心灵的桃花源>>

### 内容概要

《寻找心灵的桃花源——放下烦恼霎时花开的52个真谛》从工作、生活感悟和富有哲理的小故事出发，分析了人们在工作、生活、情感和人生中的各种困惑。

其中包括：舍得放下就是智慧；顺其自然，方能惬意；拥有的才是最好的；做真实快乐的自己；心中有爱就是温暖的。

书中涉及如何处理纠结，如何对待不公，如何对待亲情，如何调整好心态面对人世的困难……

帮助人们真正读懂自己，看清社会生活的守则，掌握心底的指南针，将人生的弯路走直。

人生难免被无奈所扰，希望每一个人面对挫折时都能淡定地调侃，乐观地自嘲，给自己一个大大的露齿笑。

## <<寻找心灵的桃花源>>

### 作者简介

一个曾经不知天高地厚，欲与天公试比高的黄毛小丫头，一路跌跌撞撞地走来，历经岁月的变迁，饱受风霜的洗礼，站在三十而立的门槛，蓦然回首，仰天长叹：大江东去，浪淘尽，千古风流人物。

岁月是把杀猪刀，刀刀催人老，岁月改变了容颜，也记录着成长，没有了青涩幼稚，却多了一份成熟稳重，唯有不变的是我心依然，不会停下追逐的脚步，不会为失败哭鼻子，不会为找不到方向迷茫。

因为学会了坚强与乐观，在困境面前依然保持一个标准的微笑，虽然心还是痛的，但不再逢人就说“我受伤了”，因为学会躲在壳里慢慢疗伤、自愈，因为每个80后都会慢慢长大。

有拙作《寻找心灵的桃花源》、《遇见心里的你》、《蛰伏的青春——80后美女北漂记》、《花小钱过奢华生活》等，还望赐教。

## <<寻找心灵的桃花源>>

### 书籍目录

#### 第一章 舍得放下就是智慧

带着好心情去旅行  
得到了又怎样  
软弱的理由  
放下权力，赢得尊重  
原来你是这样的美  
作茧自缚的年轻人  
输给了诱惑  
最爱  
是我做得不够好  
一切痛苦来自贪婪  
放下就能成功  
记账本  
左手鱼翅，右手熊掌  
罪恶的灵魂  
放下了，就不再痛了

#### 第二章 顺其自然，方能惬意

被束缚的爱  
遇到了过不了的河  
长寿的秘密  
从手心里溜走的爱情  
追逐幸福  
残疾夫妻  
男人出轨之后  
神童的陨落  
郑副厂长选举  
一事无成的青年  
家里有个倔老头

#### 第三章 拥有的才是最好的

试着忘记昨天  
幸福的源头  
平平淡淡才是幸福  
当爱情错过了花期  
以为还有明天  
有恨，莫如心中有爱  
输掉未来  
生命的舞者  
仰头寻找快乐

#### 第四章 做真实快乐的自己

我是谁  
迷失的真爱  
再也找不回丢失的心  
和自己在一起  
爱，就勇敢地说出来  
可悲的人生

<<寻找心灵的桃花源>>

是谁在让你不开心

是谁背叛了谁

第五章 心中有爱就是温暖的

兄弟情深

得到的多不一定幸福

爱的极致

是谁温暖了棉被

请为别人点亮一盏灯

那一刻决定嫁给你

不曾理解的爱

爱过后不后悔

“残酷”的父爱

## &lt;&lt;寻找心灵的桃花源&gt;&gt;

## 章节摘录

上学的时候，我喜欢出去旅行，不一定要游览名山大川和名胜古迹，找一片草木茂盛的绿地，一处清静的小山坡，亦或是一条有许多小鱼和小虾的小溪，坐下来欣赏，那种清清爽爽的感觉真好，就像秋天的天空一样纯净明亮。

那时的梦想很简单，以后有钱了，一定要到全国各地走一走，看一看，拍许多照片，记录下走过的美丽风景，连同美丽的容颜收藏在成本成本的相册里，等到老了的时候，再翻出来看一看，那种心情一定很与众不同。

时间如梭，一转眼毕业6年了，当年的梦想开始变得模糊，只是偶尔会在梦里出现，青青的草地、蓝蓝的天空、一望无际的大海、巍峨的高山，梦醒了，一切又回到琐碎的现实中。

有一天，大学同学萌打来电话，说要来北京旅游，要我做向导。

我的头就开始大了，北京有什么好玩儿的？

到处都是人和车，我看都看烦了。

萌到北京的那天，我去火车站接她，她一身火红色的运动装，背着一个背包，连蹦带跳地朝我奔过来，那样子像个高中生，我说：“你看看你，都当妈的人了，怎么还这个样子？”

“当妈怎么了？”

我儿子才两岁嘛。

“上大学的时候，我们喜欢都叫萌‘小小孩’，因为她就像一个长不大的孩子，好像从来没有什么烦恼，就连和相恋3年的男友分手，这种在学生时代被认为是天塌下来的大事，她都能做到该吃吃，该睡睡，令我们佩服得五体投地。”

“北京哪里好玩啊？”

“萌边走边四处张望，顾不上瞧我一眼。”

“刘姥姥逛大观园了，哪里都好玩。”

“我觉得也是，有时间的话，每个景点都该走一走，看一看。”

“此话一出，我差点儿坐在地上，没想到，我一句带有‘讽刺’意味的话，她居然这么认真。”

那段时间，正好赶上休假，所以我的时间就全交给她了。

来京的第二天，她便要我带她去爬长城。

早晨四点，萌拉起睡梦中的我，赶到德胜门乘坐大巴车，一路上，精力十足的萌喋喋不休地说了很多，我都记不清了，因为我一直处在半睡的状态，直到吵闹声惊醒了我。

“你怎么开车的，跟蜗牛似的，你知不知道我的时间是很宝贵的。”

“你看看，别人都能过去，你怎么就开不过去呢。”

“你有没有走错路线啊。”

“车上的乘客，你一言我一句地埋怨着司机，我使劲睁了睁眼，朝窗外望去，天呀，堵车了！”

“真倒霉，大好的时光就要浪费在路上了。”

“反正是来旅游的，晚一点儿也没关系，又没有别的事情，权当免费坐旅游观光车喽。”

“说话的工夫，萌戴上了耳机，边听音乐，边欣赏‘风景’。”

“有什么好看的，看堵车就堵心。”

“我有些埋怨萌挑这个日子出门。”

“平常心，平常心，一心一用。”

“又来了，你还没忘啊？”

“平常心，平常心，一心一用”是萌的口头禅，上大学的时候她就常常用这句话安慰我们，只不过，我们都没把它当回事，没想到，这么多年了，她还是没忘，我是彻底服她了。

萌见我望着窗外蠕动的汽车，不住地叹气，递给我一只耳塞：“听听音乐，心情会好一些。”

“为了避免听到车上的吵闹声，我把耳塞塞进了耳朵，伴随着美妙的音乐，心情渐渐放松下来。”

由于堵车，平时一个小时的车程延长到了两个半小时，下车的时候，一车的人都在抱怨，有人还使劲地捶了几下车门，以示不满，唯有萌心情如春天般灿烂。

我本打算坐缆车上去，可萌非要拉着我爬上去，在她连拉带拽的帮助下，总算登上了山顶，累得我

<<寻找心灵的桃花源>>

一身臭汗，“有捷径不走，非要爬，累死人了。” P2-4



## <<寻找心灵的桃花源>>

### 编辑推荐

这是一本让人放下浮躁，让心平静下来的书。  
这是一本意在抛砖引玉的书。  
读小小故事，品人生大道理。

<<寻找心灵的桃花源>>

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>