第一图书网, tushu007.com

<<定力>>

图书基本信息

书名：<<定力>>

13位ISBN编号：9787212053628

10位ISBN编号：7212053627

出版时间：2012-7

出版时间：安徽人民出版社

作者：夏冉

页数：237

字数：220000

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

你是否也曾在川流不息的人群中行色匆匆，在声势浩瀚的“挤公交”大潮中默默前行，突然有那么安静的一刻，漂流在外的苦涩涌上心头；你是否也曾面对着冰冷的电脑工作到深夜，在偌大的网络世界里疲惫地检索着未知的人生，明天依然会到来，只是等待有一些漫长；你是否常常驻足于十字路口踌躇迟疑，你发现你甚至忘记怎样去微笑、去沟通，偶尔脑海中浮现儿时稚嫩的笑脸——而那些记忆的碎片，在黑漆漆的生活里锋芒毕露，更像是明晃晃的刀子，割得你痛不欲生；你是否在麻木冷漠与格格不入之间艰难地挣扎，太多的迷茫把你的人生推向不可抗拒的迷失……　　这便是现代人的生活，看似美好实则尴尬，看似鲜活实则萎靡。
快节奏的生活模式并没有留给我们太多思考与感受的时间，相反，却给了我们太多的压力与诱惑、欺诈与惊险。
我们一直在路上，而这一路荆棘遍布、险象环生——美丽的不一定是风景，也可能是陷阱；路的前方不一定是梦想，还可能是梦魇。
浮躁，是这个时代的本质特征，也正因如此，有一种叫做“定力”的东西，必须要被看到并无限地放大！
“定力”源自佛语，佛家认为“定”是万学之本。
而于芸芸众生而言，定力可谓是一颗定心丸，让你在喧嚣嘈杂的环境中，保留一份心灵的宁静祥和。
定力，与镇定剂不同，它不是麻痹你的神经，而是去温暖、去感染，让或敏感或冷漠的神经中枢为你的思想所用，在繁忙混乱的生活里，疏通一切糟糕事物所造成的情绪堵塞，抓住温馨的点滴，汇积成成就事业与人生的强大暖流。
普通人的定力，是本书的落笔点。
普通不难，普通人不普遍；平常不易，平常心不平庸。
定下心来，先学会做一个普通人，拥有一颗平常心，才能在奋斗的道路上多一份踏实与笃定、虔诚与执著。
而所谓的普通与平常只是一个人的心境，只有明白这个道理之后，我们才能去把握、去掌控，抓住事物的本质，透视生命的真谛，回首岁月无愧于一草一木，遥望远途无畏于坎坷荆棘。
从文化的角度来说，人类社会的发展与推进，是一次质的飞跃，但也很可能是一场轰轰烈烈的集体阵亡。
当时代的喧嚣之音响彻云霄，灯红酒绿、管弦呕哑的都市闹海，是我们每个人赖以生存的环境时，却也可能成为掩埋我们幸福的坟墓。
物质的极大丰富引起了欲望的无限膨胀，精神土壤的贫瘠造成了内心世界的“贫血症”。
在这个全民浮躁的氛围里，娱乐无度是一种自我麻醉的切身需求，而只有极少数的觉悟者，能在物欲横流的社会里，逆流而上保持人生的镇定和清醒。
因此，相较于浮躁的世界，我们更需要内心的定力来武装自己，因为只有它，让我们变得更强大。
它将教会我们——用心去观察、去聆听，捕捉成功的秘密；用信仰去控制你的思想，用思想去控制你的行为；去忍受看似不公的命运，既然无法改变别人的眼光，就试着调整自己的心态；去坚定所有无悔的选择，如果相信那是正确的，你就有必要证明你是对的；去理解、去宽恕，告诉自己，人生中总会有阴雨，但最常见的还是艳阳天……　　因此，挖掘定力，培养定力，运用定力，定而能思，我们才能在纷繁尘世中，为自己占得一席之地。
无论身在职场还是官场，都能平和淡定地笑看人生，获得人生的幸福和安宁。
精神世界的“贫血症”　　每次走进书店，你总能看见分门别类的书籍被整整齐齐地摆在半丈高的书架上，说是浩如烟海也不为过。
北京图书大厦里，来来往往的人群有时候会让书店看起来比购物中心更热闹。
书城里络绎不绝的景象，更说明了在这个精神孤独的时代里，人们企图自救的强烈渴望。
自私、冷漠、贪婪、麻木……这些描述现代人精神状况的词语，刺眼醒目，却真实存在。
无论生活贫苦富贵，每个人都无法逃脱的是——在夜深人静、万籁俱寂的时候，来自内心深处的情感

叩问。
这个世界远没有你儿时想象得那般美好，越成长、越成熟，越要深深陷入人性的种种矛盾纠结中，无法自拔。
你可曾亲眼见证家族集团内部的虚情假意，可曾亲身体会职场风云中的尔虞我诈……当这些让人难以置信的电视剧里的剧情，赤裸裸地在现实生活中上演，人性的自私、冷漠，甚至是肮脏的一面，就毫无保留地暴露在我们的面前。
此时此刻，孤独、寂寞气势汹汹地奔涌而出。
而当你倍感落寞之时，是奋力挣扎，继续追求阳光的炽热，还是会选择败给命运，成为另一个制造麻木冰冷的机器？
随波逐流是大多数人的选择，真理却常常掌握在少数人的手中。
于是，当有一天我们能把别人的语言讲得清楚流利，却操着一口生硬羞涩的母语解释不清楚五千年文化中的发展史时，我们失去了自己的根，但在移植的沃土上，我们永远不会感到羞愧——这，也是精神世界的“贫血”。
如果非要给“贫血”下一个定义，那就该是一种缺失。
这里的缺失不是缺失友爱、关怀……从根源处说起，是缺少了稳定生长根基的因子——定力。
诚然，科学家们将物质性作为存在的基础，但人类这种特殊的存在，显然是离不开精神力量的。
当我们太注重物质，太现实，反而会看不清自己的本质，变得不真实。
缺失了定力，扎根于贫瘠土壤的人们会放大自己的苦难，他们以物质享受为终极目标，此时，精神的血液自然要流失；而对于“含玉而降”的幸运儿们来说，没有定力，就会因为环境的优越而过分放大自己的优势，殊不知仗势欺人的后果是害人害己。
孤独寂寞，只是精神“贫血症”的初期体会；麻木不仁，也不过是稍严重些的轻微贫血；而病入膏肓的“精神贫血”，莫过于“缺德”。
当高铁、校车事件频发，当小三、二奶频频出镜，当食品问题的炸弹四处开花——我们不得不怀疑，人类这位贫血症患者的病情是不是已经进入了晚期？
尼采宣布，“上帝死了”，我们便开始陷入了“等待戈多”的尴尬困局中。
精神世界的荒芜，似乎是任何人都无法挽回的结局，但若真有定力，我们何不再造一个神呢？
若真正拥有定力，在追求自由幸福的道路上，我们断然不该抛弃心中的信仰。
就像只因土地的贫瘠，便背弃了家园和故乡——我们需要知道，离开就再也无法回来了。
所以，在这个灯红酒绿的大千世界里，且给自己打造几分定力，守住一方心灵沃土。
如此，才能不迷失于世俗的阡陌，终有一天，重返精神故里。
行走。
这对万穗儿来说太难了，只要老妈一撒手，她立即四蹄落地，满世界撒野去了。
高考的时候，老妈做主，让万穗儿报了本市师范大学的舞蹈专业。
她从来不认为自己是学舞的料子，还不如学武。
不过，她还是听了老妈的，算是成人之前给她的最后一次面子。
前不久，万穗儿听说学校里发生了一件令人匪夷所思的事。
一天晚上，三楼寝室一个美术系女生没完成作业，10点半熄灯之后，她把椅子搬到走廊去画画。
凌晨两点多钟，宿舍楼里一片寂静，楼梯上传来脚步声。
这个女生朝楼梯看了看，走下来一个很漂亮的女孩，穿着一件长长的紫睡衣，肌肤很白，头发很黑。
她朝美术系女生看了一眼，似乎没看见她，一步步走向了走廊尽头的卫生间。
卫生间的门总是敞开着，只挂着半截门帘。
走进去，外面是洗手池，里面是卫生间。
那个漂亮女孩走进去之后，做了个很奇怪的动作——她把门关上了。
从来没有人关过那扇门，因此声音很大：“吱呀……”　　美术系女生没怎么在意，继续画画。
过了好半天，她始终没看到那个漂亮女孩走出来，也许在里面洗澡吧。
美术系女生太困了，收起画板画笔，准备去解个手就睡觉了。
当她走近卫生间的时候，听到了一阵奇怪的声音，好像老鼠在啃噬什么，她没有冒然闯进去，轻轻把

门推开一条缝儿，朝里看了看，吓了一跳——那个漂亮女孩正在翻垃圾桶！
难道她家里穷，在大家睡熟之后，偷偷来捡垃圾？
美术系女生屏住呼吸，紧紧盯着那个漂亮女孩的一举一动。
她翻着翻着，掏出了一个脏乎乎的东西，举到眼前看了看，似乎很满意，然后麻利地塞进嘴里，“喀吧喀吧”嚼起来——这个漂亮女孩在吃垃圾！
美术系女生哪里还敢上厕所！
正想退回寝室，那个漂亮女孩却停止了咀嚼，走过来把门拉开了，美术系女生愣了愣，掉头就走，一直回到寝室都没敢回头……　　第二天早上，美术系女生对寝室的人讲了这件事，大家都很害怕。
很快就有人打探清楚了，那个漂亮女孩是楼上舞蹈系的，住在404寝室，叫徐佑佑，本市人，老爸好像是公安局的副局长。
据说，她在生活习惯上，在品德操守上，洁身自爱，一尘不染。
这样一个女孩，为什么有如此恶心的怪癖呢？
不久，这件事就在学校里传得沸沸扬扬了。
一天半夜，那个美术系女生去厕所，撩开门帘走进去，差点撞到一个人身上！
那是一张洁白如玉的脸，充满了深仇大恨，她死死盯着美术系女生，一字一顿地说：“你，是，垃，圾！
”　　美术系女孩一下就明白了，由于她泄露了秘密，这个徐佑佑和她结怨了！
她生怕被吃掉，转身就跑……　　万穗儿认识徐佑佑。
舞蹈系只有她和徐佑佑是本市人，因此比较熟。
徐佑佑是怎样一个人呢？
出身优越，家教良好，本质上是个心性高洁的女孩，只是太多愁善感，永远沉浸在自恋的小世界中不能自拔。
她最突出的特点是说话过于文绉绉，好像在作诗，却总是用词不当。
她很适合在网上用文字聊天，面对面交谈的时候，总让人感到别扭。
不过，万穗儿无论如何都不能把徐佑佑和垃圾联系起来。
大家都怀疑徐佑佑的精神有问题，同寝室的女生纷纷搬走了。
在学校，除了万穗儿没人接近她，她形单影只，越来越孤独。
尽管万穗儿的家就住在本市，但为了逃避老妈的监管，她一直住在学校里。
这一天，她搬到了404寝室，除了去陪伴徐佑佑，也希望弄清到底怎么回事。
晚上，万穗儿把行李搬进404寝室的时候，徐佑佑正在看书。
她的碎花被子叠成了豆腐块，雪白的床单平平展展，散发着一股淡淡的香味儿。
她看到万穗儿显得有点惊讶：“万穗儿，你怎么姗姗来临了？
”——注意她的言辞。
万穗儿那叫一个心直口快：“那几个女生都躲着你，我不来陪你谁陪你啊！
”　　徐佑佑的眼神一下变得有些自卑：“她们说这间寝室太寒冷，我就知道那是一种虚伪的托词……”接着她轻轻冷笑了一下：“不过没关系，我从小到大就没有知音，早已经习以为常了。
我的世界正是因为孤独才如此清澈。
”　　姗姗来临，寒冷，如此清澈——万穗儿都有点受不了了，她大咧咧地说：“你别跟我吟诗作赋啊，我听不懂。
”一边说一边从书包里掏出一台ipad，说：“玩不？
”　　徐佑佑笑了笑，说：“谢谢，我喜欢读书。
对于我来说，读一本书就好像是在跟一个伟大的人格交谈，内心无比充实、愉悦。
”　　万穗儿撇了撇嘴：“乖乖女，越看书越多愁善感！
”　　聊着聊着，到了熄灯时间。
天上没月亮，宿舍里黑咕隆咚，万穗儿和徐佑佑隔着蚊帐，互相看不到脸。
平时，万穗儿的脑袋一挨到枕头就呼呼入睡，今天却没有。
她不知道，徐佑佑是不是天天夜里都去卫生间吃垃圾，她打算监视她。

直觉告诉她，徐佑佑也没有睡着，她躺在床上，无声无息，好像在等待什么。
窗户“啪啦”响了一下，好像有只猫跑过去了，也可能是一只很大的老鼠跑过去了。
从此寂静无声。
万穗儿按耐不住急性子，终于发问了：“佑佑，我想问你一件事儿，你别生气噢。
”　徐佑佑清醒地说：“我是一个内心坦白的女孩，任何人在我跟前都可以直言不讳。
”　万穗儿就“直言不讳”了：“有人看见你半夜去……翻垃圾，你是不是有梦游症？
”　过了半晌，徐佑佑才说话：“你搬进来就是为了打探这件事？
”　万穗儿说：“我想帮你！
”　徐佑佑轻轻“哼”了一声，透出一种凄凉的意味：“每个人都是一个封闭的体系，从本质上说，一个人永远无法真正地帮助另一个人。
”　万穗儿不想听这些云山雾罩的话，就说：“到底怎么回事？
你直接点！
”　徐佑佑说：“也许是由于我的内心太与众不同了吧，我被它慧眼识珠地选中了。
”　万穗儿一下坐起来：“它？
……它是谁？
”　徐佑佑说：“你们总是用人类推理的思维方式对待每一个事物，其实那是十分幼稚的，某些东西根本无法用语言描述，即使我说了，你也是盲人摸象缘木求鱼。
两个灵魂之间的距离是最遥远的距离。
”　万穗儿说：“从今天起，我就是你的哥们儿了，没距离！
”　徐佑佑沉默了一会儿才幽幽地说：“我是一个木偶，被人用线牵着，身不由己，从高二就开始了。
唉，这种痛苦命中注定属于我，因为它也是独一无二的。
”　万穗儿说：“不瞒你，我始终没有听懂。
”　徐佑佑说：“你永远都不会懂的……”　万穗儿说：“你就直接告诉我，谁用线牵着你？
”　徐佑佑说：“它在遥远的天上。
夜深人静的时候，我经常和它对视，试图用我一尘不染的心灵和它交流，每次都是枉然……”　万穗儿说：“都是你胡思乱想吧？
”　徐佑佑说：“我不愿意跟任何人说起它，因为谁听了都会像你这样，把我当成指鹿为马的精神病。
我怀疑，这个世界上的很多精神病都是冤枉的，其实他们跟我一样，都是由于太特别而变成了某种木偶……你睡吧，我不可能天天半夜都被牵去吃垃圾的。
”　万穗儿说：“你确定那个东西在天上？
”　徐佑佑轻轻地应了一声：“嗯。
”　万穗儿还是摸不到边际：“你是不是在说……神灵？
”　她看到徐佑佑在蚊帐中慢慢转过脸，直直地望着自己，突然咯咯咯地笑起来。
万穗儿身上有点冷：“你笑什么啊！
”　徐佑佑把脸转回去，说：“它不是神灵。
虽然我无法观全豹，但我能真切地感觉到，它的身上散发着一种阴邪之气，不绝如缕。
现在，它就在听着我们的侃侃而谈。
”　万穗儿躺下来，不再说话了。
透过窗帘缝隙朝外看了看，天上黑糊糊的，她有点怕了。
这一夜，万穗儿第一次失眠。
寝室里太安静了，听得见时间流淌的声音。
墙角的扫帚没站稳，“啪嗒”一声倒在了地上。
第2节 三个忠告　很快就放暑假了。
这天，万穗儿在网吧玩嗨了，快半夜的时候才下线，跑回家。
网吧就在万穗儿家附近，中间隔着一座雄伟的过江桥。

大街上灯火绚烂，不会有什么危险，万穗儿最怕的是老妈。
在网吧的时候，万穗儿怕她打电话来，干脆把手机关了。
此时，她很可能端坐在客厅的沙发上，盯着墙上的钟表，正一分一秒地在等她。
这个女人刚刚进入更年期，浑身都是刺。
前面出现一个男子，大约40岁左右，穿着白T恤，白灯笼裤，白布鞋，他站在过江桥上，双手拄着水泥栏杆，正在朝下望。
下面是浩浩荡荡的江水，一艘巨大的货轮正好经过，它没有鸣笛。
万穗儿的脚步慢下来。
深更半夜，这个人站在桥上干什么？
想自杀？
姿势不像。
自杀的人一般会直直地站着，而且不会看水，而是看远方。
至少在万穗儿的想象中是这样的。
这个男子的装束很不生活，看上去甚至有点怪兮兮。
万穗儿慢吞吞地走上了过江桥，这是她必经之路。
此时桥上没有一辆车，空空荡荡，只有那个男子和万穗儿两个人。
万穗儿掏出手机，想给豹五打个电话，让他来接自己回家，犹豫了一下，还是放弃了这个念头。
豹五是一个地痞，万穗儿实在不愿意求他，这家伙就像狗皮膏药，很是纠缠人。
这时候，万穗儿甚至想一直吸气，变成一只气球，腾空而起，从这个白衣男子的头上飞过去……
是祸躲不过。
万穗儿大步朝白衣男子走了过去。
白衣男子一直专注地看着桥下，并没有转过头来。
他的衣服太白了，在黑暗的背景中有点晃眼。
万穗儿经过他身旁的时候，心跳越来越快。
她有一种直觉，他肯定会转过身来，对她说点什么，果然，白衣男子转过身来，朝万穗儿笑了笑：“小姑娘，你能听我说几句话吗？
”　　万穗儿停住了脚步，紧张地盯着对方，没说话。
此时万穗儿看清了，他的脸也白，好像涂了一层厚厚的粉底。
脖子长长的，好像被强力拉扯过。
另外，他的T恤上印着一个莫名其妙的字“你”，后面空了三个字——你□□□。
白衣男子说：“我姓谢，这是我的身份证。
”一边说一边掏出身份证，递给万穗儿看。
这个举动太奇怪了！
万穗儿后退一步，问：“你想干什么？
”　　白衣男子说：“我来卫城打工，没想到一直没找到合适的工作。
现在我身无分文，两天没吃一口东西了，你能不能……帮帮我？
”　　万穗儿放下心来，对方顶多是个骗子，只要不是歹徒就好。
她没有多想，低头翻挎包，里面有一张50元的人民币，她掏出来递给了对方。
白衣男子紧紧盯着她的手，见她掏出这么大面额的票子，有点手足无措：“这……太多了吧？
”　　万穗儿说：“如果有零钱，我才不给你这么多呢，我就这一张了，总不能让你找零。
拿着吧。
”　　白衣男子接过钱，连连说：“谢谢，谢谢！
”　　万穗儿说：“别谢了，去麦当劳买个汉堡包吧。
”说完转身就走。
完蛋了，明天去网吧又没钱了，还得去找老爸“贷”款。
白衣男子又叫住了她：“哎，小姑娘，你等一下……”　　万穗儿停下来，回头看他。
他犹豫了一下，说：“我送你三个忠告吧！

”　　万穗儿差点笑出来：你以为你是阿凡提？
　　白衣男子看着万穗儿的眼睛，神情渐渐变得庄重：“第一，你一定要相信，在这个世界上地狱是存在的。
希望你永远像今天一样，多行善事。
我们生活在一个小世界里，在我们想象之外的大世界中，存在着六道轮回，它们是天道、人道、阿修罗道、畜生道、饿鬼道、地狱道……”　　看来，这个白衣男子是个虔诚的佛教徒。
万穗儿给他钱，可不是想着上天堂，那只是出于人与人之间的同情。
虽然她不富裕，却总是大手大脚，这是性格。
　　她说：“得得得，我要是继续听你传经布道，回到家老妈就会把我打下地狱了！
”　　白衣男子又说：“第二，你想想你在半年内认识的异性中，有没有巨蟹座的人？
如果有的话，务必跟他断绝来往！
”　　万穗儿更重视这个忠告。
她本人是射手座，天性喜欢玩儿，因此认识一堆狐朋狗友，有些人她都不知道人家的真名实姓，更不用说星座了。
　　是豹五吗？
不，他是天蝎座，据说这个星座最冷血。
　　是吗？
吗是她一个网友的网名。
不，吗应该是处女座，一个追求完美的家伙。
　　是假如这个世界有点冷，我就做你的贴心小棉袄？
这串长名字也是万穗儿的一个网友，他应该是金牛座，坚定而固执……　　万穗儿记得网上说过，巨蟹座的人外表坚硬如石，内心温柔似水，射手座和巨蟹座是速配星座。
为什么她要跟巨蟹座的男生断绝来往呢？
　　她说：“你告诉我为什么。
”　　白衣男子摇了摇头，脸上竟然掉下一些“面粉”来：“天机不可泄露。
”　　万穗儿说：“我最讨厌猜谜了，我要回家了，拜拜！
”　　白衣男子说：“还有第三个忠告！
现在是午夜12点，24小时之后，你会意外地得到一个东西，请务必认真对待它！
”　　万穗儿头也不回地说：“谢谢，我希望那是你还给我的钱！
”　　她必须得回家了，不然，老妈说不定会爆炸。
她的威力能炸平整个小区。
　　走出一段路，她担心那个白衣男子跟上来，回头看，他已经不见了。
过江桥上又出现了一个男子，他穿着黑T恤，黑灯笼裤，黑布鞋，双手拄着水泥栏杆，接替白衣男子继续观望江面。
那艘货轮已经走远了，江面波平如镜，倒映着远远近近的灯火。
　　万穗儿觉得今夜遇到怪事了。
　　他会不会还是刚才那个人，只不过换了一身衣服？
这么短的时间，他为什么要换衣服呢？
　　万穗儿加快了脚步，一边走一边想：假如24小时之后真的得到一个东西，那会是什么？
衣服？
项链？
iPhone 4S手机？
魔法书？
佛经？
一把袖珍手枪？
　　如果问万穗儿想要什么，她会希望得到一个穿越时空的机会，变成老妈的老妈，好好治治她。
一路幻想着，老妈越变越小，终于变成了一个七八岁的小女孩儿，可怜巴巴地站在她面前，听她没头

没脑地训斥，万穗儿就很开心……　　想了一会儿，万穗儿改变了主意，她希望得到一个自由世界，那里青山耸立，绿水奔流，水边奔跑着一两只小鹿。
她会选一棵大树，雇一个建筑师，两个木匠，由他们合作在树上搭建一座小木屋。
屋内有一张精致的床，有一张圆形的餐桌，还有各种各样的美食和游戏。
一副绳梯通向小木屋，爬上去之后，把绳梯收上去，小木屋就成了“空中楼阁”。
当然，它会微微有些摇晃，不过不用担心，那是风在推动摇篮……如果要给那个地方取个名字，就叫“天堂”。
　　万穗儿万分小心地打开家门，屋里黑糊糊的。
墙上的夜光钟显示已经12点多了，万穗儿第一次这么晚回家，老妈竟然自己睡下了，真是万幸！
　　她蹑手蹑脚地回到自己的房间，轻轻关上门，打开手机，并没有看到老妈的短信，这才彻底放下心来。
　　危险解除！
　　不过，这颗炸弹可能把定时器设置在了明天早上，管她呢，先睡觉！
到时候把眼睛一闭，耳朵一堵，就等于穿上了防爆服。
　　万穗儿脱得光光的，钻进了被窝，她的脑袋刚刚躺在枕头上，就呼呼睡着了。
　　不知道睡了多久，她被电话铃声惊醒了，她以为是老妈打来的，把电话抓起来一看，竟然是徐佑佑！
　　万穗儿接起来，小声问：“哥们儿，你是不是又梦游了？
”　　徐佑佑颤巍巍地说：“万穗儿，我风平浪静的生活又被打碎了！
”　　万穗儿有些恼火：“你直接说什么事儿！
”　　徐佑佑透着哭腔说：“我家里如梦如幻地出现了一张光盘！
”　　万穗儿说：“什么光盘？
”她已经习惯了，听徐佑佑说话，去掉形容词，只听主谓宾就行了。
　　徐佑佑好像还处在噩梦中，声音就像飘在空中的羽毛：“我打开之后看到了十八层地狱！
那场面，无比惨烈无比血腥无比恐怖……”　　万穗儿说：“是不是电影啊？
”　　徐佑佑立即说：“不是！
千真万确的地狱受刑实况！
里面说，看了之后必须还要复制一百张，寄给一百个人……”　　万穗儿说：“明天你快递给我，我看看是什么东西！
”　　徐佑佑说：“我，我怎么办啊！
”　　万穗儿说：“凉拌。
”然后就挂了电话。
　　徐佑佑没有再打过来。
　　可是接下来万穗儿却睡不着了。
回家的路上，她遇到了一个人，对她说，在这个世界上地狱是存在的。
偏偏就在今夜，徐佑佑又对她说，她接到了一张光盘，里面是十八层地狱的实况……　　这也太巧了吧！

内容概要

在这个科学技术飞速发展的社会，精神道德的荒漠化日益突出；在信息传播途径广泛的零距离沟通时代，人类的孤独感却与日俱增；在物质生活愈加丰富多彩的新世纪初，幸福感、安全感已经严重缺失……

本书针对现代人在快节奏的都市生活中，所面临的种种问题，提出解决之道。
本书将带领读者从各个角度全面透视社会现状，追溯现代人生活压力的根源，诠释时代意义下的“普通人的定力”。
案例与解析相结合，理论与实践相联系，由浅入深、层层推进，完美呈现出培养定力的黄金法则，使读者不仅了解定力，更对其有所掌握，以在快节奏、高压力的现代都市生活中能够更轻松地感知幸福、收获成功，谋得“事业”与“生活”的共赢。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

夏冉，心理学、社会学、成功学专家，数家合资大中型企业管理咨询顾问，人力资源培训师。
其作品主要体现传媒时代社会多元化趋势的特征，理性剖析现代人的内心世界，多角度全方位阐述现代生活的本质和意义。

书籍目录

前言
第1章 · 定力自何而来
定力的庐山真面目
戒律和智慧，人忙心不盲
精神活动方式，抵抗诱惑的思想力
行为活动方式，劣势中镇定如常
不剽悍，不出奇，不露声色
平常而不平凡，“隐”的魅力
“个人磁场”的奥秘
逆流行驶需要掌控
压力与现代人的怪圈
精神世界的“贫血症”
第2章 · 定力的内在素质
关于定力的基本现象
克制自己情绪波动的精神力量
面对现实需要坚定的勇气
在自我“放逐”中做到自我救赎
定力是可以培养的
音声相和，前后相随，五“力”相连
端正心态平静以对
定力控制职场沟通度
第3章 · 定力与个人品质的关系
定力与控制稳定力的关系
定力与精进力的关系
定力与慧力的关系
定力与执行力的关系
定力与意志力的关系
定力在人际交往关系中的表现
定力在职场素质中的表现
定力在个人生活幸福指数中的表现
处世、行为、精神活动方式里的定力
定力的可训练性
第4章 · 境随心转，把握定力的“维度”
万物皆可为自己所用
面对现实，逆境变顺境
浮而不实，华而无果
气度恢弘，言行谨慎
有志不在年高，打破年龄界限
心有定，是非曲直不言自明
将心比心，设身处地，虚怀若谷
人之所以痛苦，在于追求错误的东西
第5章 · 欲壑难填，定力如何掌控欲望
浮名近利的诱惑，本能欲望的驱使
欲速则不达，心急之下忙中出错
欲壑难填，欲望过多是非多

努力的方向不要分叉
不作为，被惰性所“ 俘获 ”
半途而废，没有善始善终
刚愎自用，自食苦果
心思脆弱需“ 谨慎 ”
冲动是魔鬼
第6章 · 培养定力的黄金法则
职场诱惑，我自岿然不动
慎终如始，则无败事
选定目标，借着水流向前行驶
不为假象所迷惑，不被名利所驱使
管理好你的内心
淡看浮华，拒绝诱惑
高效人士的行为准则，学以致“ 用 ”
有“ 为 ”才有“ 位 ”
从实践中“ 攫取 ”力量
持之以恒，止于至善
第7章 · 定力在生活中的巧妙运用
辨析并抓住诱惑中所潜藏的机遇
将劣势转化为优势
在渴求名誉中奋发图强
未战而身败或许也是一个机会
巧妙转化自己的思想，唯利是图积少成多
因势利导，做个紧跟时代的人
心生旁骛，拒绝死学至大成
有容乃大，有“ 欲 ”则刚
让“ 纸上谈兵 ”成为一种高素质的能力
第8章 · 因定生慧，定力让内心更强大
因定发慧，因慧断惑
定而能思，看清声色犬马，听清靡靡之音
破除障碍，获得解脱
思而能得，占得自己的一席之地
身心合一，稳若泰山
经得起挫折，更加睿智地生活和处世
学以致用，将自己的能力转化为价值
对弈中的定力，出类拔萃，技压群雄
大象无形，平和淡定笑登成功巅峰

章节摘录

每一个人来到这个世界上，都不是出于自己的选择，我们没有权利决定 自己的出生，也没有权利选择自己的死亡，唯一能够由自己掌控的就是该怎 样活着。
人生就是一场漫长的旅行。
红尘如海，每个人都只是飘摇航行在其 中的一只小船。
有的人心无杂念，勇往直前，直抵理想彼岸；有的人流连其 他风景，背弃自我初衷，到头来希望缥缈，信仰沦陷，精神世界一片空白。
追根溯源。
皆因定力有别。
人生短暂，要想有所获得，就不能让自己被 太多的东西所诱惑。
因为追求的东西太多，努力的方向过于分叉，最后可能 什么都得不到。
自己还疲惫不堪。
要想简化自己的人生，就要拥有无往不利 的定力。
定力，源自佛家语。
佛学总纲中，存在“ 戒、定、慧 ”三学。
戒即戒律，定即禅定，慧即智慧。
所谓禅定，外不着相为禅，内不动心为定。
人有六 根，而常常六根不净；芸芸众生，常染“ 贪、嗔、痴 ”三毒，即贪欲心、怒 心、痴愚心。
正因如此，三学正是治疗“ 三毒 ”的绝妙法门，而其中的“ 禅 定 ”则是由“ 戒 ”生“ 慧 ”的关键。
佛语有云，“ 定 ”为佛法之中枢。
唐 代的钱起在《题延州圣僧穴》中即说：“ 定力无涯不可称，未知何代坐禅僧。
”事实上如佛学家言：“ 广义的定不单指禅定，定的修持意在培养人之定 力。
有定力的人，正念坚固，如净水无波。
不随物流、不为境转，光明磊落，坦荡无私。
有定力的人心地清净，不被假象所迷惑，不为名利而动心。
定 学修持到一定程度自然会开慧，定是止，是放下，再配合观，是看破，是慧。
”当然，将“ 定力 ”放在佛学的背景中，难免有一些高深难懂。
在日常生 活中，大部分人首先是要谋生的。
如果说佛家所追求的“ 大彻大悟 ”是一种 精神境界，那么，一个普通人的谋取生存的意念则是一种物质需求。
如此，世俗就同样需要拥有定力。
在社会的大染缸中，你是完美地把握住自己，通过考验实现事业乃至生 活的双丰收，还是用尽青春，奋斗一生，却因小小的冲动前功尽弃。
放眼望 去，瞬息万变、波云诡谲的投资市场，真正的大家，讲求的是稳、准、狠，从不跟风于市场行情。
因此，若想要与狼共舞，若无超乎常人的定力，只怕 到头来只是博弈中陪玩的散户。
所以说，定力是成功的导师。
若要成就一番大事业，没有定力是万万不 可的。
一天，一位青年画家前去拜访法国著名画家门采尔，并向其提出一个 问题：“ 我常一天能作出一幅画，可为什么卖出去却总要一年的时间？
”门 采尔笑了：“ 为什么不反过来试一下呢？
”年轻人略有所思，忽然明白过来。
从此，每次画画，他必耐心构思、反复揣摩，力求力道道劲、笔笔传神，每有败笔则毁掉重画。
正是由于这种精益求精的定力，青年画家最后终于成 为著名画家。
可是，在市场经济的浪潮中，越来越少的艺术家能坚守内心的理想和对 艺术的忠诚。
虽然，在艺术品投资市场火热的今天，若拒绝迎合市场的价值 偏好，恐难有一席之地。

也许面壁十年，到头来孤灯一盏，青春殆尽。
但是，我们总能吃惊地发现，那些趋势媚俗的作品永远都不会成为珍宝。
而只有 那些有着超凡坚守的大家，最终才会登上艺术的巅峰。
某知名画家，从小就 自修文史哲，研究绘画理论。
当他成为名家，震动画坛之时，他说“ 我只是 坚守着中国传统笔墨精神的定力 ”。
外缘虽热。
内境清凉，这是纷扰的当代 画坛可贵的冷静、沉着，而耀眼的成功光环闪耀着定力的光辉。
存乎中，形于外，这便是定力。
相传，老子倒骑青牛西出函谷时，曾著 《道德经》，开篇“ 道可道，非常道；名可名，非常名 ”，正是“ 道 ”的性 质。
于此观之，定力亦是一种道，它本无相无形不可名，但却真实存在—— 由“ 戒 ”来，向“ 慧 ”去；作用于内心，而指导行为；可为百炼钢，亦可作 绕指柔；可理解为高深奠测的“ 禅定 ”境界，也可以当做是为人处世的简单 心态……总之，定力与人是不可分割的，它存在于人的内心，并影响着人的 意识与行动；反过来，不同人的悟性与经历会形成不同层次的定力，这里的 层次是指程度和范围两个方面。
柏拉图在《大希庇亚篇》中还原了苏格拉底和希庇亚关于美的对话，我 们或许很清楚什么是美的，但对于“ 美是什么 ”却很难给出本质的回答，定 力也是如此。
所以，定力到底是什么，这其实并不重要，重要的是定力是怎 样的、定力能带来什么、怎样去培养定力，这才是价值所在。
P3-5

媒体关注与评论

对内：定力，是对内心欲望的克制力，即精神上的意志力。
这个时代，诱惑太多，欲望太大，很多欲望都需克制和放下，人生才能更加轻松和精彩。
对外：生在这个时代，影响自己做决定的事情有太多，走着走着就偏离了目标，定力可以让你不盲从，不浮躁，只有冷静下来，才能更好地思考和观察人生，才能做出正确的决定。
一个人最大的敌人是自己，自己最大的敌人是内心浮躁，拒绝浮躁的最强力量就是定力。
人人心中都有定力，唤醒这份内在疗愈力量，活出幸福快乐的自己！
——网友评论

编辑推荐

定力，内心最强的力量　　教你如何获取定力，如何操控内心，直至发现快乐人生　　如果你会浮躁，会迷茫，会对未来产生疑问　　《定力：做内心强大的自己》这本书正适合你！
海报：

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