

<<女人受益一生的静心书>>

图书基本信息

书名：<<女人受益一生的静心书>>

13位ISBN编号：9787506484626

10位ISBN编号：7506484625

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：佳薇

页数：241

字数：165000

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>

<<女人受益一生的静心书>>

内容概要

对于女人来说，要想过得幸福，最重要的是保持心灵的宁静。本书围绕静心这个话题对其进行了全面的解读，其中不乏具体的事例和方法，读过之后你会从中获得更多关于生命、关于心灵的启示和指导，从而能够在迷途中看到希望，不再患得患失、心无定所，最终能够静心工作、静心生活、静心学习，静心修炼出自己的美丽！学会静心，你将会拥有一生的幸福与快乐！

<<女人受益一生的静心书>>

书籍目录

第一部分解读静心的女人

现代女性对美的追求与日俱增，而当我们最需要生活美学的时候，飞速发展的时代带给我们的障碍，让女人们难以静心静意去追求理想。

其实，真正的美来自于静心，同时，静心也可以将女人带入一种和谐宁静的生活氛围中，使女人拥有沉静优雅的气质，以平静的热忱过有智慧的生活。

走进静心女人，她们沉潜的气质、宁静而清澈的心灵都使我们不得不折服于静心的力量，静心之美或许也会使你重获精神和心灵上的丰盈、坦荡和宁静。

第一章静心的女人最美

- 1 静心是最美的化妆
- 2 静心呈现真正的自我
- 3 静心的女人沉静如水
- 4 静心女人的知性美
- 5 静心的女人优雅自信

第二章静心的女人会养心

- 1 静心来自岁月的磨砺
- 2 静心的女人心态平和
- 3 静心的女人有智慧
- 4 静心的女人懂养心
- 5 以平静的热忱看人生

第三章静心，让女人拥有更多

- 1 静心带来生活的美满和谐
- 2 静心获得真正的富足
- 3 让母爱在静心中成长
- 4 静心促成人际互动
- 5 静心调整工作与家庭的关系
- 6 静心带来简单的快乐

第二部分让浮躁的心灵缓缓着陆

在这个充满喧嚣和浮躁的时代，虚荣似乎成了时尚，浮躁似乎成了流行，喜新厌旧似乎理所当然...在紧张与忧虑中度日，我们的心智早已被庸碌所占据，我们浮躁到没有时间停下脚步，闻闻花香、听听鸟鸣。

我们必须通过不断地修为，改良与整合我们浮躁的个性，只有静下心来，才能使我们的心灵与世界获得和谐的关系。

在所有的生命价值中，最重要的是保持心灵的宁静，这种宁静远远超过权势、财富、名利的意义，尤其在这浮躁不安的现实中。

因此，当更多人不停地“向外”追求物质不肯停下脚步的时候，女人们更要去静下心来，听一听心灵最深处的声音.....

第四章心灵的成长是一种修为

- 1 成长比成功更重要
- 2 找回迷失的自我
- 3 培养健全的人格
- 4 唤起你业已淡漠的好奇心
- 5 理想与意志的魔力

第五章将复杂的情绪世界简化

- 1 走出“小我”情结

<<女人受益一生的静心书>>

- 2 宽恕让爱与静心会合
- 3 心是决定情绪的主人
- 4 情绪也可以自我训练
- 5 不为琐碎的小事而生气
- 6 积极地赶走忧虑
- 7 快乐让你拥有阳光般的生活

第六章放下扰乱心神的一切

- 1 做人就要拿得起，放得下
- 2 去除生命中不切实际的执著
- 3 知足为你带来幸福感
- 4 为自己的心安一个家
- 5 静心的女人不再攀比
- 6 生活即在得失间
- 7 将奔波劳碌之心放下

第七章拥有完整的当下体验

- 1 保持一颗觉察的心
- 2 提高你的存在感和生命力
- 3 使你增强自信的练习
- 4 把每一天当做最后一天
- 5 在深入当下中获得宁静

第三部分静心在平凡的生活

如果将人生比作一场投奔的话，那么从童年、少年时的新奇体验到青年时对爱情的渴望，对人生理想的追求，事业、家庭、婚姻，一路走来，在这场华丽而多彩的人生投奔中，你是否获得了很多、失去了很多，同时又感慨很多呢？

你是否由于一直在忙着索取和追求而终日里神情紧张，就此忽略了身边许多美好的人和事呢？

那么，是时候了，放缓你的脚步，走过了半生的阳光、雨露，春华秋实之后，低下头看一看，我们遗落了什么，收获了什么。

适当地调整自己，静心在平凡的生活，方能感受到人生幸福的真谛。

第八章爱是“静”化心灵的雨露

- 1 爱与静心的相互作用
- 2 让世间充满接纳与爱心
- 3 好女人的爱似水柔情
- 4 理解相爱的真谛
- 5 经营爱情的法则
- 6 婚姻不安全感的由来

第九章真正的交往是心灵的互动

- 1 友谊的力量
- 2 用眼神与微笑传递真诚
- 3 友谊需要宽容来维护
- 4 善于记住他人的名字
- 5 倾听是最美的语言
- 6 学会维护他人自尊

第十章在工作中保持热情的静定

- 1 静心地投入工作
- 2 女性职场心理误区及修炼
- 3 适时地调整日益紧张的工作

<<女人受益一生的静心书>>

4 将女人味带入职场的细则

5 张弛有度才是人生真谛

参考文献

<<女人受益一生的静心书>>

章节摘录

版权页： 5.以平静的热忱看人生 一直在考虑这样的问题，我们现有的文化一方面在倡导人们要活在此时此刻，保持觉察，安住在生命的不可预知里；一方面又鼓励人们积极进取，用行动取胜，和人生的困境做斗争。

那么在面对“存在”与“做”这个古老议题时，其中的奥秘是什么呢？

肯·威尔伯《恩宠与勇气》这本书给了我们很大的启发。

书中详细记录了肯与他新婚不久即发现患有乳癌的妻子——崔雅一起乐观、顽强地与病魔作斗争的刻骨铭心的经历。

在此过程中夫妻二人完成了各自对于生命和灵性的探索与成长。

特别是崔雅这个自然而又充满活力的女子，在面对磨难时其超人的接纳力量让人由衷地钦佩。

她在日记中写道：“我们对热情的认识都只限于执著、想要得到某人或某样东西，但是又害怕失去他（它）们，以及强烈的占有欲，等等。

如果你没有执著，没有其他那些东西，只有纯粹的热情，你会怎么样？

其中的意义又是什么？

我想到打坐时，突然感觉心开意解，混杂着奇妙的心疼感。

用两个词可以比较完整地形容那种状态——热情、娴静，意思是对人生的每一方面都充满热情，对每一个生命都有至深的关怀，但是没有丝毫的执著。

这份感觉是充实的、圆满的、完整的，而且充满挑战性……它们非常缓慢而坚定地渗进我生命的每一个层面……”崔雅的体验可以称之为平静的热忱，一种全新的面对生活的方式。

真正静心的女人往往有着这样的生活面貌。

对待生活平静而不浮躁，对待理想和追求热情而不强求，能够投入、专注地活在当下，此刻，我们所倡导的静心就是这样一种生存状态。

静心的实际目的不仅仅为了静，还是为了动。

静我们的心，付出我们的感恩和行动，以一种更积极的状态投入生活，而不是让每个人静心之后反而走向厌世和孤僻。

平静的热忱同时也是一种特质，有的女人似乎与生俱来具有这样的福祉，而更多的女人，则需要在后天的生活中经历漫长的修为才能达到生命的这样一种圆融境界。

总结起来，平静的热忱一般来自于这样几种生活态度。

首先，接纳真相和人生本然。

崔雅说：“打开我的心，一直是我最大的挑战，我应该放下自我保护的欲望，让我的勇气去体验痛苦，如此一来，喜乐才有可能进入。

”“我越是能够接受生命的本然，包括所有的哀伤、痛苦、磨难与悲剧，就越是能够得到内心的安宁。

”在临终前几个月，崔雅在她曾参与草创的“风中之星”癌症基金会的年会上与大家分享她的经验。

她把五年的抗癌历程所学到的每一件事都加以浓缩整理，在短短数分钟内阐述得极为完整。

其中谈到内在的改变时她说道：“要谈论与理解外在世界的事是很容易的，但更令我兴奋的是发觉自己内在的改变，借着每一天的灵修，将自己对健康的认知与肉体提升到灵性的层次。

<<女人受益一生的静心书>>

编辑推荐

《女人受益一生的静心书》编辑推荐：在所有的生命价值中，最重要的是保持心灵的宁静，这种宁静远远超过权势、财富、名利，尤其在这浮躁不安的现实中。

走近静心女人，她们沉静的气质、宁静而清澈的心灵使我们不得不折服于静心的力量。

静心之美，会使你重获精神和心灵的丰盈、坦荡和宁静……

<<女人受益一生的静心书>>

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>