

<<静心的活法>>

图书基本信息

书名：<<静心的活法>>

13位ISBN编号：9787506490344

10位ISBN编号：750649034X

出版时间：2012-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：张超

页数：227

字数：129000

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>

## <<静心的活法>>

### 前言

令人抓狂的生活节奏，令人窒息的生活压力，令人疲惫的奔波，令人憔悴的劳累……这就是现代社会中人们的生活状态。

当浮躁代替了淡定，当紧张驱赶了从容，当急躁代替了平静，当锱铢必较赶走了体谅包容，此时，你是否觉得快乐越来越少，烦恼越拉越多；平静越来越难，烦躁越来越易？

当你意识到这些的时候，你不禁会问，为什么会这样？

答案其实很简单，那就是现代人过于忙碌，忘了静心。

这就像是高速运作的汽车引擎，你让它突然煞车，只有先换挡慢下来，才能渐渐的停止，而这个“慢下来”对于忙碌的我们来说就是“静心”。

你可以试试看：现在停下你手头的工作，什么事也不做，静静地坐上一个小时，你心里首先浮现的念头是什么？

你也许会说是无聊，但其实那是焦虑和紧张，无聊只是一种掩盖焦虑和紧张的东西，它并不是内在真正的感觉。

或者你也可以观察一下：当你在做某件事情的时候，比如讲电话，你正和一个朋友闲话家常时，你的手会做什么？

也许会抠脸上的痘痘，或者抓抓头发、挠挠耳朵，如果你仔细地感觉，便会发现这些都是焦虑的征兆。

这些紧张和焦虑，就是因为你总是像高速旋状的陀螺一样，停不下来。

整天忙着工作，忙着应酬，忙着充电，忙着思考，忙着……久而久之，忙，已经成为了一种习惯，这样的你根本没有办法停下来。

而静心就是让自己在高速妄念中稍微获得喘息，让我们的内心得到保养，静心就是让控制稍微松开，保持宁静放松的时间，静心就是让我们的身心灵休息的时间。

我们需要静心，尤其是当今生活节奏快速、资讯资讯高速膨胀的年代，我们更需要静心。

静心让压力的灰尘得以沉淀、洗涤，让压抑的情绪得到放松，让匆忙的步调得以舒缓；静心让满怀爱的心在洗涤之后，更为晶莹剔透，更能感受到无穷无尽的爱与宁静纷纷扬扬地洒落在天地之间；静心让心灵放松之后，更为舒畅灵动，更有空间细细感受、细细咀嚼，连白饭都觉芬芳飘逸；静心能让我们在休息的时候，可以真真正正、彻彻底底地抛开一切。

你想暂时远离压力得一时的轻松吗？

你想暂且忘却未完成的工作好好地享受一段音乐吗？

那么，你首先需要静下心来，只有心静了，烦恼才会消逝；只有心静了，你看到的才是美好。

如果累了，那么停下来，阅读本书吧！

只需几个章节，就能让你淡忘烦恼；如果你厌倦了，那么停下来，阅读本书吧！

你会发现，这字里行间中流淌出来的智慧能带给你很多启迪；如果你迷茫了，那么停下来，阅读本书吧！

相信书中那些充满智慧的小故事，一定能为你指点迷津！

## <<静心的活法>>

### 内容概要

在躁动中人们常常会迷失自己，只有静下心来，才能拭去心头的烦恼。一个“静”字，既是方法，又是心态。古往今来的许多仁人志士，都对“静心”有着极为深刻的体悟，静心更是当今这个浮躁的社会，人们寻求快乐，感悟生活的不二法则。你想暂时远离压力得一时的轻松吗？你想暂且忘却未完成的工作好好地享受一段音乐吗？那么就请你停下手中繁杂的工作，安静的阅读本书吧。

本书从多种角度解读了“静心”在生活中的重要性，书中不仅有智慧的小故事，更有真人真事为你树立榜样。相信通过阅读本书，能让你烦躁的心重归宁静，让你疲惫的灵魂得到暂时的修整。

## <<静心的活法>>

### 书籍目录

第一章 不是这个世界太浮躁，是你的心太吵  
世无净土，只因你心不静  
摒弃浮躁，做心淡恬静的“素心人”  
随时静下心，整理一下自己的心情  
甘于寂寞，让浮华归于沉寂  
卸下包袱，开启静心之旅  
静心，能让你获得一片宁静的天空  
静心，可以净化心灵

第二章 淡定源于心静，心若定自然静  
静坐无所为，春来草自青  
洗涤内心，心一静烦恼自会除  
内心清净，即使粗茶淡饭也别有滋味  
让生命沉淀出一片清凉的底色  
心地能平衡安静，处处皆青山绿水

第三章 欲望越来越多，心就会越来越静不下来  
欲望，心底深处的痒与痛  
少一点欲念，多一些洒脱  
没有一颗知足的心，拥有再多心里也不静  
他有他的花园，你有你的沃土

第四章 看淡功名利禄，让你心静如水  
功名再大，终究逃不脱生死  
走出名利场，收获一份不一样的心境  
绝不为了功名利禄而损失正义和尊严  
看淡人生沉浮事，一蓑烟雨任平生  
繁华过尽皆成梦，平淡人生才是真

第五章 脾气走了，福气来了，心也静下来了  
给自己降降温，不要被怒气冲昏了头脑  
摆脱“小跳蚤”，内心自然会清静不少  
没必要在意别人怎么说  
戒骄戒躁，脚踏实地  
为小事生气，得不偿失  
掌控好你的“情绪开关”  
愤怒与憎恨会自毁一生  
驾驭自己的情绪，远离冲动的魔鬼

第六章 静下心来看得失，才能活得轻松自在  
得之我幸，失之我命  
一笑泯得失，看淡人生苦乐  
参透了得与失，就会有一颗从容的心  
拥有空杯心态，人生永远是新的开始  
人生漫漫，失败也是最美的音符  
不懂得割舍的人，往往什么都得不到  
不完美的人生也有鲜花和掌声

第七章 学会放下，心灵就会宁静  
看不开的就放下，保持淡定就好  
整理你的背包，让身心轻松上路

## <<静心的活法>>

剔除“不为”，人生才会不“越位”  
活着就是幸福，你还有什么可担忧的  
看破红尘，才能自在  
放下了，也就拥有了  
放弃也是一种美丽  
第八章 静下心来，你会发现生活并不缺少快乐  
快乐不在别处，就在你的心里  
果断“枪毙”你的痛苦  
相信微笑的力量，用微笑将痛苦埋葬  
佯装快乐，你就会真的快乐起来  
笑对世间苦，不幸亦有幸  
不能流泪就微笑  
你本来可以很快乐  
活着就要快乐，因为你要死很久  
第九章 活得好就是好，活着就要静心  
你的存在就是一种幸福  
什么都可以放弃，唯有生命不能  
好好活着是一种态度  
活着，才有幸福的可能  
人生的长度，就是一呼一吸

## &lt;&lt;静心的活法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 丽蓓卡·夏普便是一个例子，她是英国作家萨克雷的名作《名利场》中的女主人公。

丽蓓卡·夏普出身寒门，父亲是个平庸的画匠，母亲是个受人鄙视的歌女，均已亡故，死后没给她留下一文钱。

贫穷的生活使她不顾一切想要走入伦敦这个大都市，希望能够在上流社会获得一席之地，成为一名尊贵的妇人。

丽蓓卡·夏普很漂亮，美貌是她左右逢源的武器。

进入伦敦后，她趋炎附势、阿谀奉承，费尽心机地要求伦敦的上流社会接纳自己，可是那些上流社会的人只会去谈论那些光鲜的人物，他们都用有色眼镜“注视”着丽蓓卡·夏普，就连玛蒂尔达夫人家里的侍女都瞧不起丽蓓卡·夏普的谄媚。

当残酷的现实一次次地摧残着丽蓓卡·夏普内心仅存的希望，当名誉的诱惑一次次地向她内心的淡泊发起挑战时，她不知所措，后来她嫁给了一个上流社会人士，成了空虚的灵魂深处的救命稻草，也成了她唯一的信仰。

接下来，丽蓓卡·夏普利用自己的年轻美貌，赢得了考利家族最有可能的继承人、军官罗登的欢心，并且秘密结了婚，因为女王考利这个姓氏会让她感觉自己在这个都市的生存意义。

结果，因丽蓓卡·夏普卑微的出身，罗登失去了财产继承权，二人离了婚。

丽蓓卡·夏普借助一切力量迈进所谓的上流社会，将真情与友爱遗忘到九霄云外，费尽心机，最终还是一文不名，她的一切心机全都白费了。

书的结尾，作者萨克雷以这样伤感而又无奈的语气说道：“浮名乃是虚空，唉，一群极端愚蠢、极端自私的人，不顾一切地为非作歹而又热烈追求浮名，结果却是死亡、争吵和病痛……”世人不辞辛苦地为了更高的职务、更高的地位绞尽脑汁寻找达到目标的手段和妙方，这就在不知不觉中玷污了自己纯洁的心灵，即使捞到了丁点儿名利上的好处，却已不受人喜爱，这才是真正的悲剧。

浮生一梦，须臾而逝，我们只不过是“沧海一粟”，虚名终究只是一个晃人眼的光环，何必为了一个没有实质意义的“虚头彩”而沉陷为奴呢？

更何况，功名再大终究逃不脱生死，每个人离去的时候，生前身后的名声都将随即飘落。

因此，不要再等“虚名白尽人头”的时候才痛心于那些光环、泡沫的破碎。

静下心来，看淡那些耀眼一时的虚名，把“虚名置之度外”吧。

看淡虚名，保持一种恬淡悠然的心境，一些更实在的东西才能被我们把握。

## <<静心的活法>>

### 编辑推荐

《静心的活法》编辑推荐：令人抓狂的生活节奏，令人窒息的生活压力，令人疲惫的奔波，令人憔悴的劳累……这就是现代社会中人们的生活状态。

当浮躁代替了淡定，当紧张驱赶了从容，当辘轳比较赶走了体谅包容，此时，你是否觉得快乐越来越少，烦恼越来越多？

平静越来越难，烦躁越来越易？

现代人都过于忙碌，忘了静心。

然而，只有静心了，烦恼才会消逝：只有心静了，你看到的才是美好。

如果你累了、倦了、迷茫了，那么请打开《静心的活法》吧！

相信通过阅读《静心的活法》，你烦躁的心能重归宁静，你疲惫的灵魂能得到暂时休整。

<<静心的活法>>

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>