

<<静下来幸福就来>>

图书基本信息

书名：<<静下来幸福就来>>

13位ISBN编号：9787508067964

10位ISBN编号：7508067967

出版时间：2012-2

出版时间：华夏出版社

作者：姜翠平

页数：259

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>

<<静下来幸福就来>>

前言

心静了，幸福便不再遥远。相信看过英国电影《土拨鼠日》的人一定会对影片记忆犹新：男主人公菲尔是一个对生活丧失激情的人，不喜欢自己的工作，也不喜欢自己的生活，更不喜欢周围的人，甚至对自己也没有什么好感。

于是，他陷入了“土拨鼠式”的生活之中，他的生活就像反复播放的录像带一样，每一天都在重复着昨天的故事……何止是菲尔，其实，在都市生活的大多数人又何尝不是在重复着“土拨鼠式”的生活呢？

只是，很多都市人活得比“土拨鼠”还要辛苦，为了理想和生活，为了不被社会淘汰，我们总让自己深陷于繁忙之中，强迫自己去适应社会，容忍世间万象的纷繁复杂，在夹缝中努力地寻求一线生机。

我们在为生活疲于奔命的时候，承受了太多太多的压力和痛苦，生活的美好似乎都被社会的纷纷扰扰所遮蔽了。

闲暇的时光在都市人的生活中似乎荡然无存，剩下的只有负面情绪：紧张、焦虑、压抑……为了生存，我们的生活就这样陷入日复一日、永无止境的僵局。

难道我们宝贵的生命就该这般消耗殆尽了吗？

难道真的就没有办法拯救我们的生活了吗？

静心，就是我们拯救生活的唯一方法。

在这个快节奏的时代，我们比往昔都更加需要静心。

面对人生的潮起潮落：静心可以让心灵的灰尘得以沉淀、洗涤，让压抑的情绪得到释放，让匆忙的步调得以舒缓；静心可以让满怀烦恼的心在洗涤之后，晶莹剔透，更能感受洒落在天地之间的无穷的爱与宁静；静心让心灵更为舒畅灵动，随处细细感受、细细咀嚼，即使粗茶淡饭入口也会芬芳飘逸；静心是我们身心健康、性情圆满的唯一途径；静心也是我们在漫漫人生路中，随时随地保有一份爱和觉知的凭借。

静由心生，心不静，则烦恼生！

在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是一种修身养性的人生境界。

如果有一天，我们的内心能够做到静若止水，而且这种感觉能够常驻于心，永不消逝，那么无论我们走到哪里，遭遇何种不幸与苦痛，我们心中始终会留有一潭静谧的湖水，于是所有的愤怒、怨恨、恐惧都将溶解在这一潭湖水之中，无比清静、澄澈，愉悦之感就会自心底油然而生。

这才是人生最真、最纯的幸福之所在。

本书从淡定、放下、幸福、超脱、活在当下等当今比较热门的话题着手，帮助人们拂去心灵上的蒙尘，在忙碌中重享内心的平静。

只有完成了平静的历程，心灵才可腾出感知幸福的空间。

静下心来，整理一下自己的心情，再轻装上路，你的人生会与众不同，也将会收获满满的幸福。

<<静下来幸福就来>>

内容概要

这是一本关注读者心理的心灵慰藉书。
现代人为了生存每天都在不停地奔波着，以致身心疲惫。
这些疲惫像毒素一样悄悄腐蚀着我们的心，而静心，就是为了祛除这些疲惫，在尘世中安下心来。
静心不是在世外桃源中才有的，人生随时都可以静心。
心静了，幸福便不再遥远，俯仰间可得。
本书就契合这一社会热点，从静心与幸福的关系的角度启迪读者的心灵，从淡定、放下、超脱、幸福等十二个方面讲述如何静心，帮助人们在忙碌中重享内心的平静，收获人生的幸福。
全书语言通俗易懂，内容全面、适用。

<<静下来幸福就来>>

书籍目录

- 第一章 宁静：喧嚣中播下静心的种子
在纷乱中寻一处栖居之所
存一颗闲静淡泊之心，寄寓灵魂
留一瓣心香驱散内心的黑暗
天堂、地狱，唯在一心
除去妄想，心静如禅
云飘水流，轻松才能宁静
泡一杯心灵的柠檬茶
心净如莲，自生净土
在孤独中抚慰尘世的喧嚣
在静静的回忆中走进永恒
放慢脚步，静待百态人生
- 第二章 淡定：人生从此不再寂寞
充满欲望的人生注定是痛苦的
再苦的日子也能折射出缤纷色彩
不要背负心债过日子
饱经沧桑，也要保持心灵的完整
奢求越多，反而越不幸
恐惧向我们的灵魂浇灌有毒情感
虚荣浮华只能带来一时的光彩
有阴影，是因为有阳光的照耀
伤害我们的是我们对事情的看法
无法高飞，是因为你把自己看得太重
希望是一切不幸中唯一的安慰
- 第三章 简单：让内在的灵魂喘口气
用心感悟沿途的美景
生命不因别人的喜欢而存在
生活需要简单来沉淀
别让心灵沾染了世俗的色彩
在寂寞中流出简约的人生曲线
幸福是对简约生活的回馈
苛求完美是对自我的一种惩罚
飞扬不过是人生的一瞬间
最圆满的生活往往是最简单的
生命的价值在于质而非量
- 第四章 回归自然：心中有天籁，但奏无弦琴
过程是人生最美的风景
生命在平凡中安享幸福
往事不容再提，明天还要继续
相聚何喜，别离何悲
残缺也是一种美
生命在等待中释放芬芳
内心的平衡是幸福的源泉
艰难险阻是人生另一种馈赠
平常即是福，颠沛才是苦

<<静下来幸福就来>>

没有围墙的花园最安全

让心灵到达想去的地方

第五章 放下：万念抛却一身轻

别让欲望啃噬了你的心灵

有所不为，才能有所为

知足常乐是情真意切的延续

别在心中画地为牢

幸福从内心清净中来

天地之间三尺高

放开手时，世界就在你手中

坚持到底并不意味着胜利

人生要经得住诱惑

沉浸于过去就无法看到未来

一条路走到黑不是最佳选择

生命没有必要如此沉重

第六章 专注：心灵在此有了智慧的眼睛

信念操纵你的人生

梦想的种子在坚持中开花结果

不要放弃有无限可能的生命资本

盲目寻找，永远走不出命运的迷宫

专注可辗转出人生最美的风景

坚韧的毅力能带你到达最远方

焦点之下的阳光能够点燃一切

最深的井需要用一生来凿

不能征服自己，就可能错失幸福

能充分发挥自己优势的人最有力量

积少成多延伸你的生命轴线

只争朝夕，才能保持不竭的活力

第七章 自在：用快乐抚平生命的浮躁

别在匆忙中迷失了自己

微笑的种子处处可以生根

心不动，杂念不生

约束是一种精神的自由

苦中求乐才是快乐的真谛

幸福的种子撒在心里才会生长

时间是安抚一切痛苦的魔法

苦不入心，生命自有芳华

信仰不要过于执拗

坚持自我，别总拿别人当镜子

第八章 豁达：在凡俗中遇见豁达的自己

破除“我执”，烦恼何处丛生

人生路上，要流出自己理想的曲线

孤芳自赏时，天地也就变小了

轻如尘埃，也能幸福地飞

别让诱惑迷惑了心灵

即使被人遗忘，也别忘记为自己鼓掌

人生就是责任的累积

<<静下来幸福就来>>

以缄默应对是非万象
宽容驱走心中的冷漠
内涵是一个人最美的外衣

第九章 超脱：从容不乱随云度

圆满人生不是一辈子没吃过苦
万物因各有短长而各奏妙音
没有遗憾的过去，无法链接美好未来
保持低姿态会让你更好地前行
水随环境转，人随世情变
婉拒是一道善意的门缝
希望绝不会离开，即使在坟墓旁
仰望峰顶才能攀上更高山峰
不要因他人的错误而惩罚自己
心存梦想，人生便可随时开始

第十章 活在当下：生命在这一刻没有悲伤

明天是魔鬼的座右铭
放宽心胸，才能活得舒适
过分留恋是消泯执拗的最大障碍
清茶伴炉，静享此刻
别让岁月在心灵上刻下痕迹
为你的生命赋予一种意义
活在当下是最真实的人生态度
总盯着痛处，就看不到光明
每天都达成所愿，何来明天烦忧
回到从前只是一个美丽的谎言

第十一章 真爱：这世上至少还有你懂我

爱的时间有限，且行且珍惜
理解才是幸福婚姻的催化剂
相互平行才能并肩走远
给予是爱情能量的最佳释放
婚姻是艺术品，而不仅仅是雕塑
给对方自由选择的权利
牺牲未必能够成全你的幸福
爱需要发展和延续
于相互尊重中求同存异
趁父母健在时要从容尽孝

第十二章 静享幸福：一切在宁静中延续

生活的情趣取决于一念之间
幻想只会折磨你的心智
完善灵魂要离开对世俗的欲求
用心生活的人才会懂得生活
卑微的生命也能绽放异彩
人生的路并不难走，重在选择
生命之舟本该承受如此之重
向苦难的生活索取教义
惜福感恩，幸福就在脚下
无所事事是魔鬼设下的陷阱

<<静下来幸福就来>>

唯有生活的滋味真正耐人回味

<<静下来幸福就来>>

章节摘录

版权页：孤芳自赏时，天地也就变小了“墙角的花，你孤芳自赏时，天地便小了。

”冰心这首隽永的小诗是对孤芳自赏者最好的回答。

因此，打开人生天地，首先要从打开自我、包容万物开始。

方圆是个非常优秀的青年，头脑一向很聪明，在大学期间是一个令人羡慕的“学习尖子”。

或许正是因为他太优秀了，所以其他人在他眼里简直不值一提。

他是一个特立独行的人，时时感到自己是“鹤立鸡群”。

不仅周围的同学他看不上眼，连一些教授他也不放在心上。

因为他们讲的课程对方圆来说实在太简单了。

学业上的优秀使方圆逐渐形成了一种优越感，因而在人际交往上常常变得极为挑剔，容不得别人有一点毛病。

渐渐地，方圆成了其他同学眼中的“怪人”，大家不敢再和他交往，甚至不愿意和他交往。

当然，这种“集体排斥”并没有阻碍方圆在学业上的成功。

他的功课门门都很优秀，年年都获得奖学金，还曾代表学校参加过国际性竞赛并获得了奖项。

许多老师和学生都一致认为，他是一个难得的“天才”。

数年寒窗苦读后，方圆以优异的成绩毕业，顺利进入一家待遇优厚的大公司。

他心中对未来充满了憧憬，准备干出一番轰轰烈烈的事业来。

不过，上班后的生活远远不像在学校里那样简单，每天都少不了和上司、同事、客户等各种各样的人打交道，方圆对此感到十分厌烦。

原因在于，他在与人交往时仍然抱着那种挑剔的心理，一旦与人接触就对他人的弱点非常敏感。

毕竟，方圆太优秀了，很少有人能够和他相提并论。

他对别人的挑剔越来越严重，逐渐发展成对他人的厌恶。

他讨厌那些平庸的同事、低能的上司，有时甚至说不清对方有什么具体的缺陷，但他就是感觉不对劲。

长此以往，方圆与周围的人关系搞得很紧张，彼此都感到很别扭。

他经常与同事闹得不可开交，也往往因一些微不足道的事而与上司发生龃龉。

终于有一天，方圆彻底变成了一个无人理睬的闲人了。

尽管他确实很有才干，但上司却不再派给他任何任务，同事们也像躲避瘟疫一样远离他。

在走投无路之际，他被迫写了一份辞职书，结果马上得到批准。

随后，方圆又到别处应聘，可是一连换了四五家单位，竟然没有一处令他感到满意。

这位原本前途远大的青年，心情变得越来越苦闷，日益形单影只。

在巨大的痛苦煎熬下，他的精神逐渐崩溃，最后被送入了一家精神病医院。

一个很优秀的人，难免会有些骄傲和自信心膨胀，这就需要自己保持一个清醒的头脑，看到自身的不足，用谦虚恭敬的态度待人处事，这样才能不断提高自己，同时也会获得别人的认可。

总之，做人不能太把自己当回事了，否则就容易忘乎所以、刚愎自用，对人对事吹毛求疵。

这样的人，即便本领再高强，也不会受人尊敬、被人重用。

因此，做人还是要放低心态，让自己融入平常人当中去，而不要刻意突显什么，这样才能为自己赢得好人缘。

幸福寄语 任何好品种的花朵，都必须经过设计布置，才能摆在客厅里，如果只会孤芳自赏或自命清高，永远是野花，是摆不进客厅的。

轻如尘埃，也能幸福地飞“一扇小小的窗户，可以射进阳光；一颗小小的星星，可以照亮夜空；一

朵小小的花朵，可以满室芬芳；一件小小的善行，可以扭转命运；一点小小的微笑，可以传达情意；

一句小小的慰言，可以安慰苦难。

”所以，“小”不可轻。

<<静下来幸福就来>>

编辑推荐

现在的我们，总抱怨自己不幸福。

其实不然，只怪我们太浮躁、世界太喧嚣，没能静下心来体会身边的幸福。

幸福是朴实的，它存在于生活中的每时每刻，只要有一颗安宁的心，便可感知到。

开启幸福之门的12堂人生静修课 不平静，就不会幸福，也因此，当下的时代，平静才是真正的奢侈品。

追寻宁静心灵 收获幸福人生 央视名嘴白岩松在新书《幸福了吗》中提出一个观点：“不平静，就不会幸福，也因此，当下的时代，平静才是真正的奢侈品。

”的确，当今，我们的国人到底是怎么啦？

平静，正前所未有地成为奢侈品，而除了幸福我们又似乎什么都有。

人人匆匆忙忙向前进，又时常感到困惑：如何才能幸福？

静卧一隅，手捧此书，一切困惑与迷茫都将豁然开朗—— 心静则无欲，无欲则平和，平和则幸福。

人们在寻找幸福的过程中，最忌讳的一点就是什么都不做。

如果不去主动地追寻自己的幸福，我们就无法得到幸福。

圆满的人生并不是一辈子没有吃过苦，而是在体验过苦的滋味后能够笑看人生的圆缺盈虚。

人生欲壑难填。

只有少一些奢望，才不会放纵自己的欲望；只有知足常乐，才能让心灵保持一种从容而优裕的境界。

世人心中之所以有诸多痛苦和烦恼，是因为自己的心不净，总会陷于各种诱惑和迷惘中不能自拔。

只有心灵是清净的，人生的道路才会宽广平坦。

面对生活中的顺境与逆境，我们应当以“随时”、“随性”、“随喜”的心境来面对人生种种悲欢离合。

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>