

<<想法决定做法>>

图书基本信息

书名：<<想法决定做法>>

13位ISBN编号：9787508068541

10位ISBN编号：7508068548

出版时间：2012-3

出版时间：华夏出版社

作者：张保文 编著

页数：224

字数：175000

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>

<<想法决定做法>>

前言

青少年处在人生成长的可塑期，此时养成的态度将决定其一生。良好的心态对青少年的成长来讲是至关重要的，也是乐观生活必不可少的一个因素。只有具备了一个良好的心态时，青少年才会有良好的发展。

一个拥有乐观心态的人，他的生活无疑是充满了欢声笑语的。这样的人一定活得丰富多彩！

一个乐观的人，他的生活里不是没有辛酸挫折，只是他们习惯于把悲痛转化为力量。相反，一个心态消极的人，在他的世界里，总是把简单的事情复杂化，缺乏自信。每次遇到挫折就会变得诚惶诚恐，面对困难却始终找不到一个突破口。

心态就是内心的想法和表现，健康的心态是乐观的、自信的、包容的，就像潺潺溪流，清澈喜人，充满生机；不健康的心态是悲观的、消极的、灰暗的，就像被风尘所覆盖的干涸的心泉。

英国哲学家伯特兰·罗素说过：“动物只要吃得饱，不生病，便会觉得快乐了。人也该如此，但大多数人并不是这样。

在烦恼方面，似乎是人人有份，人人平等，不分男女老幼，也没有贫富之别的。

”古人有一句诗叫：“百年三万六千日，不在愁中即病中。

”更有人说，人的脸就是汉语的一个“苦”字，这就似乎寓意着人一生下来，烦恼和苦闷也就随之而来了。

这样说，也不无道理。

因为人的一生，就是在和烦恼和困难的斗争中成长起来的。

人这一生好像一部小说，我们被生活中的种种矛盾和问题推动着，慢慢地展开自己的情节，而我们大多数人，也是在这种不断解决矛盾和问题的过程中，度过了自己的生命岁月。

童年的时候，我们无忧无虑，但好景不长，成长的烦恼马上接踵而至。

好不容易长大成人，摆脱了幼稚和蒙昧的状态，日益沉重的学业又层层压在心头……由此可见，烦恼竟成了构成我们生活的主要内容。

除了物质上的安乐之外，我们还需要寻找思想和情感上的依靠；需要一个灵魂的家园。

消除孤独、烦恼以及自私、贪婪、嫉妒、虚荣等人性的顽疾，学会与自己相处的艺术。

虽然，每个人的烦恼各不相同，但是有些关键问题和根本烦恼却是超越时空，普遍共存的。

因此，在本书中，我们认真选取了人生中最根本、最关键的一些问题和您一起来思考。

《礼记》有云：“慎思之，明辨之，笃行之。

”人常常思考，常常观照自己内心，就会心生智慧，通行无碍。

只要我们能够悉心观照和思考这些生命中的关键问题，很多问题也就会迎刃而解，我们的人生也将达到一个新境界。

自明者自度，不明者师度。

希望通过本书里面的故事和哲理，能够为您带来启发，除去您生活中的烦恼和抱怨，让您拥有幸福美满的人生。

如果能够这样，对编者来说就是一个最大的安慰。

人的一生是充实还是虚无，生命之星是明亮还是暗淡，关键在于我们对人生抱持佬什么样的态度，改变态度就能改变青少年的一生！

积极完善自我，勇于超越自我，不断丰富自己的人生吧！

<<想法决定做法>>

内容概要

一本让人转换心念、远离烦恼的幸福顿悟书和心灵安顿书。全书从生命、信仰、抉择、自我、家庭、成功、挫折、工作等最受人关注的人生关键问题着手，通过对这些问题的精彩分析和诚恳而深入的解读，使青少年找到人生的方向，在繁华纷乱的世间获得一个富足、美满的人生。

<<想法决定做法>>

书籍目录

第一章 直面人生——唤起沉睡的你

生命没有意义，你必须为自己的人生找出意义
生命，需要自己去感悟
要为自己的生命而活下去
生命最美是顺其自然
信仰，我的未来
带着一颗诚敬的心去生活
实现自己的本性就在信仰中
人生的无畏与有畏
绚烂之极归于平淡
美，总在匆忙赶路中错过
美，只存在心灵中
有一颗健全的心才能拥有美
点亮自己，照亮他人
为自己而生，也为别人而活
人生不在于你是谁，而在于你做什么
拥有一颗无私的心，便拥有了一切
生命的价值就在每一刻平凡的时光中
如果时光可以倒流，人人都可以成为伟人
虚掷生命，如同向自己行窃
价值不是以数量来衡量的

第二章 自信人生——你就是自己的奇迹

人生，做最好的自己
对奴性十足的人而言，自由即痛苦
接受自己，他人才能接受你
盲从会让人迷失自我
真正的宝藏就在自己身边
每个人都是百万富翁
开发自己的潜能
摆脱心灵的羁绊
一连串的选择，构成了我们的人生轨迹
选择适合自己的生存方式
命运握在自己的手中
生命不应是数日子
成熟，就是活在当下
六十岁，人生才刚刚开始
欲望使人年轻
在世故中保持一份单纯
站起来，你也可以成为伟人
未经你的允许，没人能使你感到自卑
尊重自己才能赢得别人的尊重
上与君王同坐，下与乞丐同行

第三章 感悟人生——淡定的人生不寂寞

孤独，是优秀者的特质
“寂寞”做伴好还乡

<<想法决定做法>>

接受邀请，与寂寞相安
告别喧嚣，体会独处的快乐
你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼
生命，载不动许多愁
以旁观者的心态对待自己的人生
洒脱一点儿才快乐
享乐不是真正的人生
生存之重与生存之轻
充实的生活才有质感
安逸的生活如同慢性毒药
嫉妒，人之天性
不要让嫉妒成为心头的刺
嫉妒别人是承认自己不如人
赞赏他人，并迎头赶上
保持适当的距离
友谊需要真诚的付出
诚信，勿许空头支票
该记取的与该忘记的
争名夺利皆虚荣
交际中要学会适当满足他人的“虚荣心”
看清虚荣的假大空
为名为利终不了，问君辛苦到哪年

第四章 励志人生——感谢折磨你的人

不完美的人生才是真正的人生
正视压力，变压力为动力
缺陷，成就自己的“根据地”
不要拒绝生命的雕琢
失败不是因为不够聪明，而是因为太贪
欲望与幸福成反比
欲登顶峰，必先除去心中杂念
欲望大不过生命
用他人能够接受的方式去行善
把心掏出来会犯错，善良要有度
守护好爱的天性
善恶一念间，善恶本无定论
不要忘记保持理智
让情感和理智水乳交融
善于掌控情绪
不在意才能不生气
舍弃，是为了更好的选择
舍亦是一种得
以迂为直，以患为利
有舍有得，不合不得

<<想法决定做法>>

章节摘录

人生的意义是什么？

千百年来，不分肤色国界，无论贫富贤愚，无数人在心头追问过这个问题。

从呱呱坠地一直到生命的尽头，我们对这个问题的思考一直没有停过。

这也是人到一定年龄自然会深思的一个问题。

著名科学家爱因斯坦曾说：“一个人活着就应该扪心自问，我们到底应该怎样度过一生，这是一个合情合理的问题，也是一个非常重要的问题。

”那么人生的意义究竟是什么呢？

我们先来看看著名的思想家罗素是如何回答的。

罗素在《我为什么活着》一文中写下如下一段话：对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情心，这三种纯洁而无比强烈的激情支配着我的一生。

我寻求爱情，首先因为爱情给我带来狂喜，它如此强烈以致我经常愿意为了几小时的欢愉而牺牲生命中的其他一切。

我寻求爱情，其次是因为爱情可以解除孤寂——那是一颗震颤的心，在世界的边缘，俯瞰那冰冷死寂、深不可测的深渊。

我寻求爱情，最后是因为在爱情的结合中，我看到圣徒和诗人们所想象的天堂景象的神秘缩影。

这就是我所寻求的，虽然它对人生而言似乎过于美好，然而最终我还是得到了它。

我以同样的热情寻求知识，我渴望了解人的心灵。

我渴望知道星星为什么闪闪发光，我试图理解毕达哥拉斯的思想威力，即数字支配着万物流转。

这方面我获得一些成就，然而并不多。

爱情和知识，尽其可能地把我引上天堂，但是同情心总把我带回尘世。

痛苦的呼唤经常在我心中回荡，饥饿的儿童，被压迫被折磨者，被儿女视为负担的无助的老人以及充满孤寂、贫穷和痛苦的整个世界，都是对人类应有生活的嘲讽。

我渴望减轻这些不幸，但是我无能为力，而且我自己也深受其害。

这就是我的一生，我觉得值得为它活着。

如果有机会的话，我还乐意再活一次。

对爱、知识的追求，对人类的深切同情，构成了罗素生活的激情和动力，也向我们揭示了人生的意义。

爱因斯坦认为：“个人生命只有当它用来使一切有生命的东西都生活得更高尚、更优美时才有意义。

”透过这些伟人充满思想光辉的文字，我们可以窥见他们独特的价值观和对人生的追求。

作家毕淑敏到北大演讲的时候，也有学生问她“人生的意义是什么”这一问题。

毕淑敏沉思片刻，回答说：“人生其实无意义。

”这句话竟博得场下掌声雷动，她接着说，“虽然无意义，但我们既然来到这个世界，就不妨为它找出一些意义。

”漫漫一生，有时候我们会突然发现自己的生活如此平淡，所有的日出日落、寒来暑往没有什么区别，一切的欢笑、泪水竟然相同，没有辉煌之处，浑然不知地穿梭在每一个平凡的日子中。

面对人生涌起的不过是淡而又淡的感觉，平凡得像一束远方的微光、一叶小草、一滴晨露。

其实，人生的意义也许就在其中。

是啊，人生意义究竟是什么，如果非要回答这个问题，我们不妨认真参考一下毕淑敏对这个问题的回答，“人生本无意义”，我们的使命就是努力为自己的人生寻找出一个意义来。

个人生命只有当它用来使一切有生命的东西都生活得更高尚、更优美时才有意义。

一个人活着就应该扪心自问，我们到底应该怎样度过一生，这是一个合情合理的问题，也是一个非常重要的问题。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

<<想法决定做法>>

编辑推荐

《想法决定做法》编辑推荐：现代社会中的青少年大多生活在父母长辈的关心、呵护、甚至是溺爱里，渐渐地，他们就仿佛成了笼子里那些可怜的、丧失了本性的动物，只知道饭来张口，觉来闭眼。可社会是现实的，甚至是残酷的！他们那从不设防的心灵往往会成为一触即破的易碎品。再加上他们长期缺乏与人沟通、交流、协作等方面的有素训练，因此，一旦置身于社会，他们的命运可想而知。青少年心理读本，旨在帮助他们丰富自己的内心世界，塑造坚强独立的性格，学会调适处于不同阶段的心理状态，使自己达到身心同步健康成长的理想境界。

<<想法决定做法>>

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>