

<<活着是一场修行>>

图书基本信息

书名：<<活着是一场修行>>

13位ISBN编号：9787509334904

10位ISBN编号：750933490X

出版时间：2012-3

出版时间：中国法制出版社

作者：麦琪

页数：220

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>

<<活着是一场修行>>

内容概要

人生是苦的，而这份苦是可以解脱的，这个解脱的过程就叫修行。

修行是一条道路，一条通往人类内心最深远处的道路。

在这条道路的尽头，我们可以找到一种智慧，这种智慧能够让我们了解到生命的真谛，使我们的生命充满喜悦，实现圆满。

<<活着是一场修行>>

书籍目录

前言修好这颗心

第一章 接纳不完美的自己

接纳不完美的自己

每个人都有自己的角色，演好它

缺点也许是你的另类优势

自恋总比自卑好

不要活在别人的眼光里

依赖，是一棵捆绑你的藤蔓

敏感，伤人伤己

怒。

就是心的奴隶

你在害怕什么呢

第二章 端稳欲望的托盘

人生，游走在取舍之间

渴望“兼得”是纠结的根源

放弃不是终点。

是起点

放弃是一种自我保护

没有“最好”，只有“合适”

掀过“过去”那一页

轻握拳，才能攥住掌心沙

走出“死角”，找到“生路”

你到底想要什么

端稳欲望的托盘

第三章 生活就是哭着生，笑着活

。

清空烦恼的杯子

有一个损友叫“患得患失”

别苛求，跟自己和解

有浮有沉，这才是真实的人生

如果不快乐，去“感染”一下

有压力就要释放

“世界如此美好，我却如此浮躁”

有心事，不妨“晒一晒”

生活，就是哭着生，笑着活

第四章 当你孤单你会想起谁

将“爱”进行到底

既要广交朋友，又要梳理关系

心不能只为自己跳

信任是关系的基础

当你孤单你会想起谁

……

第五章 选择让自己快乐的驿站

第六章 财富之路必定漫长而艰辛

第七章 机会总是青睐有准备的人

<<活着是一场修行>>

第八章 年少的梦是朵永不凋零的花

<<活着是一场修行>>

章节摘录

杰森是一位跨国公司的高管，曾经因忧虑过度而患上了胃溃疡。

一天晚上，他的胃大出血，被送到急救。

那段日子，他的体重从170斤降到了90斤。

医生甚至怀疑他“没救了”。

他不能正常饮食，每天只能吃苏打粉，每小时吃一勺半流质的食物。

每天早晚护士都得用一条橡皮管插进他的胃里，把食物残渣清洗干净。

这种情况持续了几个月，最后，杰森做出了一个大胆的决定：出去环游世界！

他“破罐破摔”地想：“杰森，如果你除了等死之外没有其他事情可做的的话，不如充分利用好你余下的生命吧。

别管生意了，也别管职位了，你曾经梦想去周游世界，如果你想实现这个愿望，那就去做吧！

”他甚至为自己准备了遗嘱，交代了后事，然后就不顾医生和家人的阻拦出国旅游。

奇迹发生了，当杰森丢开一切出去旅游之后，他并没有像预料的那样死在途中。

相反，他渐渐不再吃药，也不再洗胃了。

不久，他甚至可以吃下普通的食物了，甚至包括许多奇特的食品和调味品。

又过了几个星期，他甚至可以吸一支烟，再喝上几杯老酒！

他在船上玩游戏、唱歌、交新朋友，聊天聊到半夜，多年来他从未这样享受过那么舒坦的日子。

虽然旅途中常遇到各种危险状况，比如季风、台风，但他却从这次冒险中，得到了从没感受过的乐趣

。

.....

<<活着是一场修行>>

编辑推荐

人生就是一场修行，修行即是修心。

人生时时可悟道，生活处处有修行。

修行，是一门关于心的功课，是让我们的心境越来越清澈的过程。

修好这颗心，学会坚韧，学会包容，懂得慈悲，懂得博爱，积极地面对每一天的生活，亲善地对待每个人，看清当下的自己，抓住点一滴的美好。

<<活着是一场修行>>

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>