

<<影响千万人的明心修养课>>

图书基本信息

书名：<<影响千万人的明心修养课>>

13位ISBN编号：9787510422157

10位ISBN编号：7510422159

出版时间：2012-1

出版时间：新世界出版社

作者：郭刚毅

页数：261

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>

<<影响千万人的明心修养课>>

前言

人生是一场修行 相信很多人对于这句话并不陌生——“人生是一场修行”，很简单的几个字却道出了生命的意义和人生的目标。

我们都在不断地修行中前进，我们都在不断的前进中修行，在不断修行中我们的人生才更有意义，在不断前进中我们的人生才更有干劲。

人生是一所学校，在这所学校中，我们不断学习，永无止境，而在我们人生经历的无数课程中，明心修养则是一项必修的课程之一，我们每天都在不断地学习之中长大。

明心是一种品德，修养是一种学问，所以我们要在人生旅途上不断的培养自己的品德和增强自己的学问。

学习是一个人一辈子都要去做的功课，在明心修养课中我们一起学习、一起成长。

一个人的品德在他的成长中占据了非常重要的地位，所以我们要从身边的一一点一滴开始培养自己的品德。

当今的社会，物质上的满足已经不再是所有人的梦想，经济在发展，社会在进步，梦想也在改变。当我们每个人的物质条件获得了满足之后，我们的追求就会从物质追求转向精神追求，而在精神追求上，个人素质和修养就变得尤其重要，一个人的素质高低直接关系到今后的生活学习甚至是婚恋交友，而一个人品德的好坏又能从侧面提高个人魅力，所以我们是不是应该学习一下如何才能更好的提高自己的个人修养和道德品质呢？

再美的容颜都有老去的一天，因为我们都是个凡人。

岁月终究会改变每个人曾经青春的美貌；再多的财富都有用尽的时候，因为世间的诱惑太多，金钱总有一天会被人用光甚至被挥霍完毕；再美好的电影总有结束的时刻，因为人生本来就是一场戏，悲欢离合聚聚散散总是再所难免，人生没有不散的宴席，而我们始终都无法把握住人生这部戏落幕的时间…… 静静想想，原来能陪伴我们一生的除了亲情就剩下自己的个人魅力了，而个人素质和品德修养不得不说是其中最重要的部分，看一个人是否成功，金钱与地位仅仅是其中的一个方面，个人魅力的大小也是不可忽视的一个方面；相反，一个素质很高，品德高尚的人，即使没有太多的金钱，但是依旧能得到身边人的尊敬和敬仰。

这样的人生是值得学习的，这样的人生是有意义的，这样的人生也是近乎完美的。

若干年后的某一年，当我们回忆往事的时候，还能够回忆起当初抱着自己喜欢的那本书在午后暖暖的阳光细细品味的情景，你是否也会面带微笑的回忆呢？

假如你愿意的话，那么就从现在开始努力吧，从现在开始，多读书，勤读书；从现在开始，多点知足。

少点抱怨；从现在开始，多些勤奋，少点懒惰。

那么你的素质和人格就会在不知不觉中提高。

人生是一场修行，在这场修行之中，我们不断发现自己的不足，然后再在生活之中不断改正不断进步，谁都不是天生的成功者，谁都不是生下来就懂那么多，我们不是天生的天才，我们只是一位普普通通的平常人。

我们在行走，我们在修行，生活在学习中得到提高。

<<影响千万人的明心修养课>>

内容概要

相信很多人对于这句话并不陌生——“人生是一场修行”。
很简单的几个字却道出了生命的意义和人生的目标。
我们都在不断地修行中前进，我们都在不断的前进中修行。
在不断修行中我们的人生才更有意义，在不断前进中我们的人生才更有干劲。

人生是场修行。
在这场修行之中。
我们不断发现自己的不足，然后再在生活之中不断改正不断进步。
谁都不是天生的成功者，谁都不是生下来就懂那么多，我们不是天生的天才，我们只是一位普普通通的平常人。
我们在行走。
我们在修行，生活在学习中得到提高。

<<影响千万人的明心修养课>>

作者简介

郝强，中国农业大学本科毕业，学士学位。
曾任中国农业大学第八届国旗班举旗手。
在大学时，就曾有诸多文学作品。
工作后，对生活对社会又有了更深的理解与感悟。
对社科文学书的市场把握有自己独特的思维和见解。

<<影响千万人的明心修养课>>

书籍目录

- 第一篇 人生自有慰心丹
 - 第一章 让我们一起出发
 - 第一节 从身边点滴开始
 - 第二节 出发要轻松前行
 - 第三节 做好出发的准备
 - 第四节 让我们一起出发
 - 第二章 生活原来不完美
 - 第一节 生活就是五味瓶
 - 第二节 不完美中的完美
 - 第三节 让不完美变完美
 - 第四节 接受自己的生活
 - 第三章 人生的喜怒哀乐
 - 第一节 喜怒哀乐人生常态
 - 第二节 不以物喜不以己悲
 - 第四节 永远微笑着对自己
 - 第四节 不要害怕面对悲伤
 - 第四章 有我你并不孤单
 - 第一节 前进路上有个伴
 - 第二节 结伴而行懂分享
 - 第三节 孤单路上不寂寞
 - 第四节 人生得一知己足矣
- 第二篇 无字明心空是玉
 - 第五章 佛教所谓的禅修
 - 第一节 佛教博大精深
 - 第二节 信佛并非迷信
 - 第三节 勇于面对错误
 - 第四节 禅修精髓博大
 - 第六章 品位生命的过程
 - 第一节 不同的过程不同过
 - 第二节 每一段路程都有美
 - 第三节 人生如茶需细品
 - 第四节 静品人生百味茶
 - 第七章 让你的灵魂起飞
 - 第一节 灵魂深处听自己
 - 第二节 做个有灵魂的人
 - 第三节 赠人玫瑰芳香自己
 - 第四节 让灵魂随心飞翔
 - 第八章 菩提树下的静思
 - 第一节 菩提明镜照你心
 - 第二节 镜照人心树显灵
 - 第三节 心怀菩提胸怀情
 - 第四节 静思已过常铭心
- 第三篇 品行端正意飞扬
 - 第九章 荒唐的处事逻辑
 - 第一节 人生在世离不开处事

<<影响千万人的明心修养课>>

- 第二节 他看似荒唐实则聪慧
- 第三节 大愚若智还是大智若愚
- 第四节 有自己独特的处事哲学
- 第十章 素质修养的背后
 - 第一节 素质的高低看人才的成长
 - 第二节 素质十年功修养看人生
 - 第三节 点滴积累方可见好成效
 - 第四节 个人修养一生的必修课
- 第十一章 历史引发的思考
 - 第一节 历史带领我们向前
 - 第二节 善思才能有所进步
 - 第三节 不让历史悲剧重演
 - 第四节 发扬历史的闪光点
- 第十二章 浪子回头金不换
 - 第一节 每个社会都有浪子在
 - 第二节 每个浪子都有软骨在
 - 第三节 苦海无边回头既是岸
 - 第四节 大浪淘沙总有金发光
- 第四篇 岁月如歌路正长
 - 第十三章 名人的人生哲学
 - 第一节 名人自有出名处
 - 第二节 人生何处无哲学
 - 第三节 智慧来自于人生
 - 第四节 那些感动你的他
 - 第十四章 信念与习惯之间
 - 第一节 每个人都有自己的信仰
 - 第二节 今天的习惯明天的成功
 - 第三节 忽然之间的爱恋与情怀
 - 第四节 让爱成为信仰还是习惯
 - 第十五章 心灵洗涤与冲刷
 - 第一节 每颗心灵原本都纯净
 - 第二节 心灵不小心有了污点
 - 第三节 唤醒每颗心灵的真情
 - 第四节 心灵要常洗涤勤冲刷
 - 第十六章 人格的自我提升
 - 第一节 提升自我的人格魅力
 - 第二节 人格魅力助你一路行
 - 第三节 自我提升与自我学习
 - 第四节 点滴积累换回大魅力

<<影响千万人的明心修养课>>

章节摘录

<<影响千万人的明心修养课>>

后记

山重水复疑无路。

柳暗花明又一村 一个人的道德修养水平决定了他的人生走向，很多人在平时的生活中会抱怨自己魅力不够或者是羡慕他人的功成名就。

然而，生活之路是自己一个一个脚印走出来的，提升自己的素质修养才是关键，不要只是重复地哀叹命运如何或者是生活如何，你有你的方向，而他人也自有他人的潇洒和无奈，人在有的时候本质都是一样的。

人的一辈子，来去匆匆数十载。

我们在亲人的欢声笑语中诞生，悠悠数十载之后，却又在亲人的悲伤哭泣中离去。

我们无法决定自己的生与死的时间，但是我们应庆幸自己拥有了这一生。

“拥有”即是这个世界上最大的一种幸福，我们在这样的幸福之中又有什么理由不好好为自己为身边的人努力呢？

他们在我们身上付出了太多太多。

道德修养是一个人一辈子应该要去完成的一项“事业”，是的，我们把它叫做“事业”而不是“事情”，因为事业足够正式，也足够引起我们每一个人的重视。

或许现在的我们还处在“山重水复疑无路”的状态，忽然之间会有点迷茫，那么当你看完了这本书之后，是不是该柳暗花明了呢？

其实，想要柳暗花明，首先要给自己一个信念，只要想，便会有改变，而这样的改变需要的就是自己对自己的监督。

学会沉淀自己身边的朋友：“穷在大路无人问，富住深山有远亲”，不要管他是亲戚还是“朋友”，势利眼的人多着呢，随便一抓就是一把一把的。

在你生活的低潮和困境时，向你伸出温暖的那双手才是你的朋友。

千万不要相信在你富贵时的那些甜言蜜语——假的；因为狗戴上帽子后也会迷惑你的眼神儿：“嘿，哥们儿，酒去吧。

”这酒杯一端“感情深一口闷”的豪气，而另一端则是我们无法预知的阴谋或者利益，在这样的时候，邻桌的疑似你好像也带着他那样的帽子，而你却全然不知道事情的内幕，何其悲哀。

生活中我们要对于发生在身边的事，慢慢地完成从“看不惯”到“看得惯”这个过程。

如果你现在还不习惯，说明你心里还不够成熟。

不要怨完山神怨土地自己和自己过不去不可，自己给自己添堵，别人怎么都帮不了你的。

想要别人帮你，想要或许认可，就闭上闲言的嘴，而用上思考的脑子加上行动的双手。

尽可能地用自己的行为播种身边的善良，一定要极尽自己所能及之事，让那些比你苦、比你难的人感受到这世上的阳光和美丽。

这样的善良要经常播种，那么不意间就会开出最美丽的人性之花来。

播种善良就是在给自己“修心”，终有一天，你会闻到生命之花的芳香。

在我们平时的生活之中要注意培养自己的爱好：琴棋书画、花鸟虫鱼总有一款是适应你的，所以，一定要给自己培养一种爱好，它会洗涤你的身心，打开你的记忆和想像，铺陈你的浪漫。

当你全身心地投入到爱好之时，它更会给你带来意想不到的宁静和享受。

还有摄影、收藏、广播、电影……它们都是日子中的味精，点点滴滴中让我们的生活有了更多的滋味。

。

“得失随缘”是一种智者的心境：尘间有两苦，一是得不到之苦，二是钟情之苦。

在你付诸努力的前提下，所有的、想得到的都当作一场赌。

胜之坦然、败之淡然，得之我幸、失之我命，世间最苦是钟情，纵然是夫妻也莫过如此，有缘则聚，无缘则散。

好在这年龄已过了“激情燃烧的岁月”，冷静自己还是有一定把握的，说到底，人生都是独行者，而独行之中总需要有个伴在身边。

生活的路上，有些事情需要无声无息地忘记，经过一次，就要长一次智慧；有些苦痛和烦恼需要你

<<影响千万人的明心修养课>>

自己默默地去承受；历练一次，就丰富一次。

你的苦痛和烦恼不要指望别人的怜悯和同情。

自己的梦自己圆，解铃还需系铃人，这才是你心灵之痛最好的补药。

感恩是一种美德，经历是一种财富。

当我们参加完葬礼，总会涌起一些感慨；当我们大病初愈，总会有万般的珍惜。

感恩的心一定要时时保留，它不仅让你怜惜一沙一石、一草一枝，还会让你淡漠某种无形的压力，平抚你的欲望和争斗，更多的时候，有一些幸福的感觉也往往来自于此。

勤于读书是一种习惯。

读书和学习都是在和智慧聊天，用别人的经验，长自己的智慧，何乐而不为。

把读书变成一种习惯，你的有些思想来源于此，有些见解也来源于此。

并且还能医愚，还会长久地保持你的个性魅力，所以古人留给我们“书中自有黄金屋”的谚语。

“走红走紫，走马走灯，不如走个真人生；求权求位，求金求银，不如求个好心情”，好景不常在，好花不长开。

人生短暂，好好地去珍惜它、善待它、把握它吧！

珍惜珍重你身边的每个人，尤其是你自己，让自己的修养在潜移默化之中慢慢发挥它的成效吧！

山重水复怎能疑无路？

明心养性之书便有柳暗花明之处。

<<影响千万人的明心修养课>>

媒体关注与评论

道德常常能弥补智慧的缺陷，然而，智慧却永远填补不了道德的空白。

——但丁 如果没有德行，人类就是一种忙碌、有害和可怜的生物，不会比任何一种渺小的害虫更优越。

——培根 德行啊，你是纯朴的灵魂的崇高科学。

——卢梭 性情的修养。

不是为了别人。

而是为自己增强生活能力。

——池田大作 人的思想是可塑的。

一个人如果每天观同一幅好画。

阅读某部佳作中的一页，聆听一支妙曲。

就会变成一个有文化修养的人——一个新人。

——罗斯金

<<影响千万人的明心修养课>>

编辑推荐

《影响千万人的明心修养课》由新世界出版社出版。

<<影响千万人的明心修养课>>

名人推荐

道德常常能弥补智慧的缺陷，然而。

智慧却永远填补不了道德的空白。

——相丁 如果没有德行。

人类就是一种忙碌、有害和可怜的生物，不会比任何一种渺小的害虫更优越。

——培根 德行啊，你是纯朴的灵魂的崇高科学。

——卢梭 性情的修养。

不是为了别人。

而是为自己增强生活能力。

——池田大作 人的思想是可塑的。

一个人如果每天观同一幅好画。

阅读某部佳作中的一页，聆听一支妙曲。

就会变成一个有文化修养的人——一个新人。

——罗斯金

<<影响千万人的明心修养课>>

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>