

<<零度境界的人生经营课>>

图书基本信息

书名：<<零度境界的人生经营课>>

13位ISBN编号：9787510431388

10位ISBN编号：7510431387

出版时间：2012-9

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：306

字数：300000

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>

## <<零度境界的人生经营课>>

### 前言

道在汝心，修炼零度境界 安详之于心灵，是精神上最渴望的诉求。

如若能在人生旅途中携将其行，必是平添许多的从容与轻松。

然而，生存的恐慌下，谁以此心怀品嚼出了生命难得的淡定？

对物欲的贪婪、为名利的狂热、强烈的虚荣心，以及无法平息的躁动，让很多人的心灵状态如热锅里沸腾的开水，拼命地冒着泡泡；也有一部分人面对失意的沮丧、自卑的芒刺、挫折的侵袭，还有短暂的低谷，久久地低迷，心中凝冻成千年不化的寒冰。

这样极端的冷热怎样平衡，如何给心灵找一个安宁的视角？

《坛经》上记载，有弟子问六祖慧能说：“师父，什么是道？”

六祖答：“道在汝心。”

道就在你心中。

你还在找什么道呢？

不必诉诸外界，一切尽在你的把握。

你只需上好这一堂零度境界的人生经营课，把心灵的状态调节在零度的恒温，燥热自会远离，寒冰也将融化，唯有简单从容、平和淡定的清泉在心中汨汨流动。

一个有零度智慧的人，无论遇到什么境况，都能微笑接纳。

既不会因为别人对他们的小小吹捧，整个人就像地球失去地心引力，轻飘飘的；也不会因为别人辱骂或批评他几句，就火冒三丈或心灰意冷；更不会因为早已成为事实、不可更改的过往，而耿耿于怀，时隔很久还是如鲠在喉。

追求零度的境界，并非一定要像隐士一样置身于山水之间，重要的是不断修身养性达到内心的淡定。

毕竟很少有人会像梭罗那样，独居于森林的小木屋里多年，然后把心境中所反映的世界写成《瓦尔登湖》，幻化作一缕回归本心、亲近自然的清新长风。

古人语：“小隐在山林，大隐于市朝。”

面对尘世的污浊、倾轧，勾心斗角却能保持清净幽远的心境，不与世争，不与世浊，在世俗的生活中静得下心，便是一种大修行。

人们喜欢把人生比作一段旅程，是的，它是旅程，而不是赛道。

可惜很多人在这条路上，一不小心定位错误，把自己当成了选手，一心渴望并追逐着前方的身影，对于眼前的繁华美景总是无暇欣赏，只是跑着、跑着……当自己想回头，却再也找不到回去的路时，才发现，这一生中有着太多的遗憾以及未曾细看的风景。

还是以零度的心态来观照生命，在这曲折幽深的长途中，体味无限的情趣和况味，穿枝拂叶而过，轻嗅香花弥漫，纵使踏着荆棘，也不觉得痛苦，有泪可落，却不是悲凉。

清人金兰生编的《格言联璧》中有言：静坐，然后知平日之气浮；守默，然后知平日之言躁；省事，然后知平日之心忙；闭户，然后知平日之交滥；寡欲，然后知平日之病多；近情，然后知平日之念刻。

面对社会的纷纷扰扰，一种零度的生存状态，足以让幸福不被打扰。

当你能够怀着如此心态去享受生活赐与你的一切美好和考验，你会觉得，其实幸福就在你的身边。

## <<零度境界的人生经营课>>

### 内容概要

人生在世，疲于奔命，为名为利，填不满的欲壑，付不完的责任，完不成的追求，让人心绪胀满，无法轻松，我们的心灵似乎越来越脆弱，既容易变炎热，也容易心灰意冷。

为了让我们更自由、更随意、更放松，零度是我们最聪明的选择。

本书从零度的视角切入，针对人们在工作、生活中遇到的问题，如烦躁、孤独、冷漠、自卑、工作乏味、人际矛盾等，帮助你平息过高的心温，挣脱寒冷的困顿，最终让生存状态停留在淡定从容、平和中庸的简单心境中，每一个故事，都是人生旅程中重要的心灵灯塔，启发我们，学会踏实做事，学会不浮躁，让自己的身心都处于一种宁静祥和的状态，从而击退自卑和彷徨，获得心灵的笃定和超然，安宁与幸福便会在零度的境界中悄然降临。

<<零度境界的人生经营课>>

作者简介

文柯，又名镇楷。  
致力于成功励志心理学方面的研究，对成功者的制胜秘诀有着深刻的理解和体悟，出版心理励志图书多部

## <<零度境界的人生经营课>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 高温沸腾会灼伤前行的双脚

在生活中，有一些追求的渴望，无论是物质上的还是精神上的，都应该算是好事，因为有想法才会有行动的目标。

但是，一旦渴求过多，变成了无休止的追逐，就会羁绊我们前行的脚步。

渴求太多，是步履蹒跚的疲惫  
名缰利锁会羁绊你自由的灵魂  
高压心灵，永远不懂享受生活  
完美，是写在书上的童话  
欲壑难填，别把自己搭进去  
幸福，与财富无关  
打肿脸也未必能充成胖子  
心急就吃不了热豆腐  
抓住当下，不要好高骛远  
死要面子，只能是活受罪  
名牌狂，都是欲望的奴隶

#### Chapter 2 用零度平息内心的躁动狂热

还是让躁动的心慢慢平息吧！

只要保持宁静从容的心态，不论周围环境多么恶劣，都能做到镇定自若，临危不乱。  
让烦躁的心情宁静下来，眼前的一切就会完全不同。

看清自己，不盲从  
给自我膨胀的气球撒点气  
虚荣，是眼花缭乱的迷惑  
驱除内心冲动的魔鬼  
让自己的精神独立行走  
躁动的心，让它慢慢平息  
给梦想一双脚踏实地的脚  
偏执自负只能是一步步走向失败  
风光的，不一定是快乐的  
空喊一万次，不如站起来走一步

#### Chapter 3 零度生活，选择简简单单地过

当你停下忙碌的节奏，就会发现，生活本身就是简单而快乐的。

当生活在欲求永无止境的状态下时，我们就无法体会更高一层的生活，那是一种简单的快乐。

其实，不论你的环境如何，不论你的状态如何，所谓快乐的秘诀就是——让自己的心灵回归简单。

心灵，复杂不如简单  
亲近童心，收获简单的快乐  
放松疲惫的心，稍事休息

## <<零度境界的人生经营课>>

用简单沉淀出生活的美好  
人字，一撇一捺话简单  
复杂，只是你内心的纠结  
我简单，所以我快乐  
及时清扫不能负重的东西

### Chapter 4 凄风冷雨侵袭，保持内心的温暖度

世界上没有一帆风顺的事，人生想要获得成功就必须付出努力和坚持，只有不断地坚韧内心，克服困难，才能实现自己理想的目标，释放出生命的真谛。

批评、诋毁、诽谤、质疑、嘲笑……即使一盆盆的冷水无情地朝你泼来，也只能是打湿你的衣服和身体，你的心依然要保持温暖的温度，不灰心、不丧气。

希望是一架转动的风车  
在嘲笑的石上磨锐你的进取心  
寂寞中执着盛开的百合花  
失意，只是让我们重新站立  
冷水泼身，我的心依然温暖  
沉重的石块下，依然倔强地发芽  
低谷的短暂停留，是为了向更高处攀登  
不沮丧，人在低处也飞扬  
拔掉心中自卑的刺  
茫茫浩海中，找到人生的灯塔

### Chapter 5 奋力挣脱冰点以下的人生困顿

没有与挫折斗争的经历就不能称之为真正的人生。

弱者总想找捷径，逃避这些，或者干脆屈服；但强者却秉持着坚定的信念，在挫折面前，他们会卷起袖子来努力迎接挑战，毫无惧色地奋力挣脱冰点以下的人生困顿。

往者已逝，来者可追  
让明媚的阳光照耀人生  
逆境，是人生路上的一道风景  
开朗是划破阴翳的利剑  
总有一扇窗为你打开  
磨砺，是一种痛苦的成长  
有梦想，就立即行动  
放弃对权威的膜拜  
坚定内心，不被外界左右  
笑对挫折，把厄运踩在脚下

### Chapter 6 平和中庸，修炼恒温的零度心态

得意时，我们要常回首，看看我们踏出去的每一步，是不是才智和努力的记录；失意时，要向前看，只要自己还有一颗甘于寂寞、却不甘于平庸的灵魂，最后必定会雨过天晴。

只有这样我们才能够能够在世事的跌宕中历练自己，在生命的平衡中体味人生的意义。

荣辱集一身，宠骂若等闲

## <<零度境界的人生经营课>>

清除心灵上的沙砾  
疲惫的奔走，该歇歇了  
平复内心，宁静以致远  
沏一杯清心茶，种一棵忘忧草  
平和才是生命的真谛  
有舍有得，不需过分执着  
得而不喜，失而不忧  
放松生命紧绷的弦  
做人要懂得知足常乐

### Chapter 7 淡定从容，零度的心底永远是风和日丽

随着年龄的增长，名利在我们心中的比重越来越大，是它吞噬了我们曾经的天真，变得世俗。要想找回快乐平和，唯一的方法就是看淡这些名利，长存一颗淡泊的心，每天都会是个好日子。

感谢上帝，事情还不算太糟  
内心超然自得，成就诗意人生  
绽放不了花香，就当绿叶吧  
长存淡泊心，每天都是好日子  
你不会永远是辉煌灿烂的太阳  
抱怨生活，只能使自己更疲惫  
摆脱浮躁的心态，认真对待每件事  
让安宁的心灵为我们遮挡风雨  
人生淡如菊，清芬四溢  
盛名之下，活得太累

### Chapter 8 零度境界，凡尘中不妨清歌一曲

懂得在平凡的生活细节中拣拾生活的情趣，过自己小小的多姿多彩的生活。

用行动说明：一个人，可以没有很多的钱，没有很强的能力，没有超常的智慧，但一定要懂得为自己的生活添点色彩，不然，人生就像失去了阳光一样枯败。

享受美食的快乐时光  
草根，享受自由的快乐  
生活可以简单，但不能简陋  
世界的颜色靠心情漂染  
人生苦短，不要为世俗所累  
凡尘俗世，做个灵魂的独行侠  
用心体会，感受每一天  
享受生命最自然的精彩  
构建自己的心灵庄园  
做平常事，做普通人  
人生短短，何必计较太多  
役钱，而非役于钱

### Chapter 9 让友情在零度空间里自在地行走

世界上没有一个人是不能理解的，没有一件事是不能理解的。

## <<零度境界的人生经营课>>

你如果怀疑某个人、某件事，最简单的办法就是去与那个人交谈，坦诚而友好地与他交流自己的看法，获得真实的认识，从而达到理解。  
一旦理解了，友情就能够在零度的空间中自在的行走。

冷静一下，事事皆可一笑而过  
掌声响起来，为对方喝彩  
放下骄傲，谦逊做人  
朋友圈中，不要盲目无我  
慷慨一些，铁公鸡当不得  
朋友相交贵在“信”  
走向光亮，驱散孤独  
用友爱砸碎冷漠的心墙  
牛皮吹破，只会遭人耻笑  
让你的话温润如春风  
狂妄自大易树敌  
过河拆桥，自断后路  
贬损别人，终成孤家寡人

### Chapter 10 爱情的天长地久，用零度保鲜

如果希望拥有一种美满的婚姻，请放弃那些不切实际的期望值。  
现实的婚姻关系包含两人的不同观点、不同品位。  
不完美，并不意味着你的婚姻出现了什么问题。  
相反，如果你能够认可这些差异，它们将会丰富你的婚姻生活。

相信你的伴侣，不疑不猜  
不要总盯着对方的缺点，学会欣赏  
自由的爱情，才是最佳的“看守”之道  
结婚了，就要摒弃骑驴看马的浮躁  
虚荣，不是婚姻天平的砝码  
花开半朵，亲密有间  
半糖主义，体味若有似无的甜  
睁一眼闭一眼，聪明女人糊涂心  
用宽容和尊重编写诗意的婚姻  
恋人间，不能抛却神秘感  
最简单，就是最真实

### Chapter 11 零度观照，体验生命的情趣与况味

人的命运在大自然面前或在社会生活中不过是一粒微尘，好在，我们还能尽情山水，用双脚丈量美丽的土地，用心灵呼吸自由的空气，“秋至满山多秀色，春来无处不花香”的生活就在眼前，尽情地体验生命的情趣与况味吧！

怡情悦性，常读好诗文  
看一次大海，开阔胸襟  
在大自然中放逐自己

## <<零度境界的人生经营课>>

悠闲地看一次日出日落  
种点花草，点缀美好人生  
浮生半日，偷闲学少年  
带上一只蜗牛去散步  
漫步星光下的温馨愉悦  
寻找属于自己的阳光  
没有大的惊喜，也要找些小快乐  
秋风落叶里，感受心的行走  
慢旅行，一路有惊喜  
幽默点缀，生活更有滋味

Chapter 12 健康不疲惫，零度生存的最佳状态

然而，如果生活中只有工作，生活将会变得很单调。  
如果长期困顿在工作的牢笼中，不仅会让你的细胞加速老化，影响学习与记忆，还会让你弹性疲乏，缺乏创意。

工作累了，就放松一下疲惫的身心，纾解缓和过重的压力。

放下重压，给心灵一扇窗  
放宽心情，又是美妙的一天  
让疲惫的心灵做个深呼吸  
学会控制情绪，把健康握在手中  
慢运动，让压抑的身心变松弛  
找一个平衡点，让生活简单明朗  
珍爱自己，生命没有轮回  
莫要壮志未酬，身心已疲  
简单健康，才是生活的真谛  
工作，是为了更好地生活  
创造不生气的平和生活

## &lt;&lt;零度境界的人生经营课&gt;&gt;

## 章节摘录

Chapter 1 高温沸腾会灼伤前行的双脚 在生活中,有一些追求的渴望,无论是物质上的还是精神上的,都应该算是好事,因为有想法才会有行动的目标。

但是,一旦渴求过多,变成了无休止的追逐,就会羁绊我们前行的脚步。

渴求太多,是步履蹒跚的疲惫 一旦渴求过多,变成了无休止地追逐,就会羁绊我们前行的脚步。

梁漱溟曾经把人生态度划分为三种:“第一种人生态度,可用‘逐求’二字以表示之。

此意即谓人于现实生活中逐求不已,如饮食、宴安、名誉、声、色、货、利等,一面受趣味引诱,一面受问题刺激,颠倒迷离于苦乐中与其他生物亦无所异。

“在生活中,有一些追求的渴望,无论是物质上的还是精神上的,都应该算是好事,因为有想法才会有行动的目标。

但是,一旦渴求过多,变成了无休止的追逐,就会羁绊我们前行的脚步。

韩国曾有一名乒乓球运动员叫李善玉,在国内屡战屡胜,国人对她寄予了无限的希望,她自己也想着不负重望、为国增光。

一次她代表国家队参加世界锦标赛,临赛前的一个晚上,她承受不住心理压力,用刀将自己的手腕割破,谎称有人行刺她后跑了,想借此为自己一旦失利找到理由。

结果,这件事被查出,成为国际体坛上一大丑闻,为此国家队将她除名。

但在随后的韩国国内比赛中,她又屡屡获胜。

为了给她机会,国家队又将她重新召回。

在一次国际重大比赛中,她遭遇了一名之前从未输过球的德国运动员。

开始,李善玉连赢两局,第三局对方赶上几分后,李善玉开始动摇了,结果连输三局。

外电评论:李善玉没输在技术上,而是输在只想赢不想输的心态上。

好的东西,每个人都想拥有,但是心态一定要平和,不能狂热地超出某个限度,否则结果只能是像李善玉一样适得其反。

那个流传很久的故事说得好:假如你手中有一把沙,你想握住它,那你千万不能太用力了,因为你越是握得紧,它从你手指缝中漏得就越快。

当你觉得已经牢牢地把沙握在手中的时候,而事实却是——只有可怜的几颗沙在你手心里了。

有时候,你越想得到,越想抓住的东西,越会在自己的不经意间悄无声息地溜掉了。

当你发现的时候,它早已是逝去的黄花东去的流水了。

物欲太盛造成的灵魂变态就是永不知足,没有家产想家产,有了家产想当官,当了小官想大官,当了大官想成仙&hellip;&hellip;精神上永无宁静,永无快乐。

只有放下过多的渴求和欲望,才能够得到精神上的满足和心灵上的安宁。

一个记者在陕西南部山区采访时遇到一位还未脱贫的农民,他常年住的是漆黑的窑洞,吃的顿顿是玉米、土豆,家里最值钱的东西就是一个盛面的柜子。

可他整天无忧无虑,早上唱着山歌去干活,太阳落山又唱着山歌走回家。

记者很是不解,他整天乐什么呢?

他说:“我渴了有水喝,饿了有饭吃,夏天住在窑洞里不用电扇,冬天热乎乎的炕头胜过暖气,日子过得美极了!

”多么朴实的回答,他物质上并不富裕,但却从心底里透出幸福劲儿。

这是因为他没有太多的欲望,从不认为自己欠缺很多东西。

渴求的东西少一些,的确能让我们的脚步更加轻松自如,心情优游地漫步人生路。

金宝善教授,是我国著名小麦专家。

新中国成立前,在那黑暗的岁月,作为一位有理想有抱负的知识分子,却又报国无门,使他精神上长期压抑,加上胃病的折磨,未老先衰。

## &lt;&lt;零度境界的人生经营课&gt;&gt;

40岁出头已经拄起拐杖，还不到50岁，头发就完全白了。

新中国成立后，他的聪明才智在祖国的农业科学事业上得到了充分发挥。他培育的优良小麦品种在长江流域大面积推广，他精心撰写的《实用小麦论》也出版了，他感到自己终于学以致用，实现了自己的人生价值。

在医生的精心治疗下，他多年的胃病也痊愈了，不仅扔掉了拐杖，而且比同龄人更为健康，毫无龙钟之态，动作利索，思维敏捷，仿佛时光在他身上倒流一般。

金老的身体前后反差如此之大，原因当然很多，如生活有规律、饮食有定量、经常散步、适当参加体力劳动等，但最重要的原因还是他对事业的专注、胸怀宽广、性格开朗、不计名利。

他身边的人对他有这样的评价：金老关心国家大事，专心致力于小麦的研究工作，无关紧要的事情，不管别人怎么说，他都不受干扰。

金老的夫人体会更深，说得更形象具体：“你们要他讲长寿之道，我看他就是因为不生气。

他的脑子是“结冰”的，人家当着他的面骂他，他照吃照睡，满不在乎。

他这个人从来不想当官发财，一辈子就是老老实实做学问。

一个人不为名，不为利，心胸开阔，不为那些杂七杂八的是非小事缠身，既不气闷，也不伤神，不就长寿了吗？

“这大概就是古人一直强调的养生之法——清心寡欲吧！”

幸福到底是什么？

许多人都在问，其实得到幸福很简单。

听一听自己内心的声音，扔掉那些对自己来说十分奢侈的梦想和追求，那么，你就被幸福包围了。

追求幸福最有效的方法就是降低你的欲望。

给自己的心适当放个假吧，让疲惫的心充分享受一下轻松的喜悦，也许你会惊喜地发现，自己神奇般地恢复了全身的力量，对前进的道路充满了信心。

名缰利锁会羁绊你自由的灵魂，得到了名利，却失去了快乐的心境、自由的灵魂，这样的人生划算吗？

“蜗角虚名，蝇头微利，算来着甚干忙。

事皆前定，谁弱又谁强。

且趁闲身未老，须放我、些子疏狂。

百年里，浑教是醉，三万六千场。

思量，能几许？

忧愁风雨，一半相妨。

又何须抵死，说短论长。

幸对清风皓月，苔茵展、云幕高张。

江南好，千钟美酒，一曲《满庭芳》。

“苏轼谪贬黄州之后给我们留下了这篇清香四溢的《满庭芳》。

名，是一种荣誉，一种地位；利，是一份奢华，一份炫耀。

所以，很多人认为，有了名利，可以万事亨通，光宗耀祖。

名利这东西确实能给人带来诸多好处，因而不少人为了一时的名利所带来的好处，会忘我地去追逐。

但是，苏轼却说，人世间的虚名薄利，不过是蜗牛触角、苍蝇头那么大的得失，有什么好为之奔忙争夺的。

凡事都有命中注定，谁弱谁强也没有意义。

还是趁着闲散之身没有老去，让自己有些许的张狂。

一百年中就算每天都沉醉度日，也不过三万六千场。

想想，能有多少好时光呢？

还有忧愁风雨要占去一半。

不清心享受，又何必硬要说短论长呢？

得到了名利，却失去了快乐的心境、自由的灵魂，这样的人生划算吗？

经典名著《红楼梦》中，描绘了很多贾府奢华铺张的生活场景，但最后那些经历了大富大贵的人

## <<零度境界的人生经营课>>

，还是归于“白茫茫一片大地真干净”，所有的锣鼓喧嚣都还是静默了。

虽然只是“假语村言”，但又何尝不是曹雪芹看破了世情才写得出来的？

《红楼梦》第一回里有一位跛足道人，唱了一曲《好了歌》：“世人都晓神仙好，唯有功名忘不了！”

古今将相在何方？

荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好，只有金银忘不了！

终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了……甄士隐解其歌曰：“陋室空堂，当年笏满床。

衰草枯杨，曾为歌舞场。

蛛丝儿结满雕梁，绿纱儿今又糊在篷窗上……金满箱，银满箱，转眼乞丐人皆

谤……因嫌纱帽小，致使枷锁扛。

昨怜破袄寒，今嫌紫蟒长……真把一个争名逐利的无常事态说得透彻非常。

事实上，沉溺于追求名利会让一个人找不到充实感，让一个人倍感生活的空虚与落寞。

尤为可怕的是，虚名微利在凡人看来往往闪耀着耀眼的光芒，诱惑力十足，总有那么一些人为了追逐这些而不停地奔跑。

可是能真正体会到生命的意义，体会到人生真谛的人都不会过多地看重名利。

雅虎CEO杨志远说：“很多人把钱看成人生的目标，或者职业的目标。

我不是在有钱的家庭里长大的，有的人家里没有钱，所以很需要钱；也有的人没有钱，但一家人仍然过得很快乐，我属于后一种家庭。

所以，在这一点上我认为，有一个快乐的家庭，有很好的朋友；不是在物质上，而是在精神上得到心灵的快乐，这是最重要的。

不知拜金主义者是什么心态，或许对于他们来说，金钱就是一切。

但我们却可以用另一种姿态让他们看到，金钱买不来快乐，买不来朋友，买不来精神上所需要的一切。

看来，在这个物欲横流、纸醉金迷的世界里还有金钱所无能为力的事情。

布莱尼，曾经自己创业当老板，年收入超过50万美元。

不料，就在公司的业绩如日中天的时候，他突然决定把公司交给别人经营，自己则转到一家大企业上班，月薪骤减为6000美元。

为此，朋友、亲人一度无法理解他：“你到底在想什么？”

布莱尼说他并不想做大人物，他也不认为男人就一定要当老板，好像都非得当个什么头儿，有个头衔才有面子。

以前，他也有过同样的想法，到后来发现这其实是自己给自己上的枷锁。

于是，他渐渐学会欣赏别人的成就，而不是处处跟别人比。

“我跟别人比快乐！”

他说，也许别人比他有钱，当的官比他大，但是，却比他活得辛苦，甚至还要赔上自己的健康和家庭。

他还说，他这辈子最想做的是当一名义工，虽然没有名片、也没有头衔，但却是一个非常快乐的人，“我希望能50岁之前，完成这个心愿。”

而现在他的想法很简单：对方应允他可以拥有一间单独的办公室，旁边摆着一台音响，每天愉快地听着音乐工作，而这正是他一直最想过的日子。

布莱尼无疑是懂得享受生命的，因为有太多的人，为了获得彰显身份的财富和荣耀，一刻也不会停歇，不停地冲刺、打拼、奋力向前，付出了相当可观的体力与精神。

其实，人生于世，有相同也有异同。

每个人都是独特的个体，不必因为别人的喧闹而去羡慕，也不必因为别人的成功而去嫉妒，而应该珍惜自己眼前的清静，哪怕是一杯苦茶也应该细细地品味。

我们不是8000岁为春秋的上古椿树，只是茫茫宇宙间的一粒种子，由生根发芽到开花结果，到后来的

<<零度境界的人生经营课>>

瓜熟蒂落。

来的时候潇洒，走的时候也是潇洒的。

生命不是浮萍般的飘忽不定，而是脚踏实地，不让名缰利锁羁绊你自由的灵魂，在来往之间拥有了厚重的感觉，生命也因此才会美丽。

高压心灵，永远不懂享受生活      &hellip;&hellip;

## <<零度境界的人生经营课>>

### 编辑推荐

安详之于心灵，是精神上最渴望的诉求。  
如若能在人生旅途中携将其行，必是平添许多的从容与轻松。  
然而，生存的恐慌下，谁以此心怀品嚼出了生命难得的淡定？  
对物欲的贪婪、为名利的狂热、强烈的虚荣心，以及无法平息的躁动，让很多人的心灵状态如热锅里沸腾的开水，拼命地冒着泡泡；也有一部分人面对失意的沮丧、自卑的芒刺、挫折的侵袭，还有短暂的低谷，久久地低迷，心中凝冻成千年不化的寒冰。

<<零度境界的人生经营课>>

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>