

<<修好这颗心>>

图书基本信息

书名：<<修好这颗心>>

13位ISBN编号：9787510434259

10位ISBN编号：7510434254

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：289

字数：280000

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>

<<修好这颗心>>

前言

浮华，虚荣，沮丧，绝望，炫耀，跟风，金钱，面子……这些词附体于浮躁的灵魂，充斥横行在世界的每一个角落。

可能由于物质进化太迅速，人们的需要是如此地迫切，以致于来不及按部就班地去实现。可是许多人只是身体跟着生活的快节奏疾速前行，心灵却被落下，在远方不停地追逐。我们麻木不仁地整日奔波，厮杀在理想之外，美其名曰“为了生活”。于是乎，随着自我的丢失，浮躁就在这个世界成长，有悖于常理却又顺理成章地存在着。明明是一场病毒侵袭的瘟疫，竟然美化成了最新的流行趋势。

思想的抽离，让人们的内心空虚泛滥。一开始是表面上随波逐流，慢慢地内心渐渐沦陷，最后已经是根深蒂固的占据。的确，这世界为浮躁提供了肥沃的土壤，但归根结底，还是我们自己把自己弄丢了。

人的一生会经历很多事情，但能够掌握人生方向的终究是自己。在这个飘浮时代，其实是我们自己将浮躁在身上打下了印记。人生貌似呼朋唤友、吆五喝六的热闹，其实在心灵深处你只能是一个人的奋斗，惟其如此，你才是你自己。

可是没有灵魂的身体，怎能经受住尘世风暴的力道？
怎么能在浮躁的世界站稳脚跟？

所以，与其为外界环境的不顺心而抱怨不止，不如守心。逐步强大内心，将一切行为圈养在心间那个合理而易掌控的区域。这样，外部的压力再大，如果它没有使你的灵魂受到震撼，就只能是天边的一抹微云。事实上，任何事情都一样地欺软怕硬，你越是不平静，它越是张狂；而当你坚守内心的时候，它反而会俯首称臣。

但是总有一些人背叛了自己的本性，踏上一条痛苦和迷茫的歧途，多年来一直跋涉在心灵的黑暗深处，看不到内心强大的阳光。

要知道，这个世界怎么改变并不重要，重要的是我们内心的世界不要因外境的浮躁而平添烦恼。仔细想想，其实任何事都不会使你浮躁；让你浮躁的只是你的一颗心。

别人的路，未必适合你来走；别人的微笑，也许在你身上只能把泪流。生命的精彩，源于自我价值的实现；生命的可贵，在于对自我的相信和坚持。人生长跑中，永远对手只有你自己！

不要再随着人潮一路小跑，盲从跟风，迷失自我。还是浇灭一些心火，让这个浮躁的世界里多一些清净吧！心灵的笃定和超然，会击退浮躁和彷徨，让智慧在宁静中悄然降临。

屋子可以是黑暗的，但是我们的内心一定要光亮。手心可以空空，但是内心一定要充实坚定。英雄故事我们听得太多了，一切只关乎内心的强大。我们可以苦闷、可以失落，但是不可以内心空虚。你必须明白，环境是如何浮躁并不重要，重要的是你必须让自己的内心强大起来。

别被浮躁感染，沉住气走自己的路。隔绝世俗的一切轻浮、繁杂与热闹，潜心修炼，脱去尘世的一切污垢，就如秋后的天空，干净而明朗，不染一点尘埃。

在浮躁中沉淀反省自己，真实地面对自己，强大的内心会塑造独立的人格，为精神世界划出一片属于自己的天空，包括对信念的坚持、生命的热爱以及生活的感悟。

但愿这本书能在某一个点上触动你的心灵，在浮躁的世界中开辟一个小小的豁口，透出的微弱光亮引领你欣然前行，助你迈上心灵强大的旅程。

<<修好这颗心>>

内容概要

铺面而来的社会焦点、矛盾纠纷就会告诉你这个世界已经变得如何浮躁。但是我们还要在这个社会上不懈地行走，怎样才能不被像瘟疫一般蔓延的浮躁所侵袭？外界环境我们不可能左右，无疑，使自己的内心变得强大，成了最智慧的上策。

本书从目前热门的社会现象入手分析，告诉你应对浮躁的几大策略：修好这颗心；心境决定处境；奋起，没有绝望的处境；重建信念，乐观上路；内心强大，自强不息；追逐梦想，没有不可能的人生；跟随你的心，做最快乐的自己等。

帮你迈上心灵强大的旅程，让你在面对当今浮躁的世界，游刃有余地生存。

<<修好这颗心>>

作者简介

文柯，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。

<<修好这颗心>>

书籍目录

Chapter 1与自己和解：浮躁的世界，软弱的内心

这是一个无限浮躁的世界，每个人都步履匆匆、神色茫茫。
越来越少的人愿意放慢脚步欣赏一下身边的风景，越来越少的人愿意留只耳朵倾听自然界的虫叫鸟鸣
这个世界为何如此浮躁
生活富裕了，有些人的心却空了
自杀是最无力的解脱之道
准新娘，婚房必须加上我的名
富二代，谁敢与我“拼爹”
一套房子消灭了多少梦想
别让星座挡住你前行的道路
求职简历上炫目的艺术照
名牌狂：莫让欲望毁了幸福
争面子的虚荣，到底累不累

Chapter 2修好这颗心，迎接让人生更加灿烂的灵光

假如漫无目的、随流扬波，只会辜负了生命最初的嘱托。
只有时时地擦拭心灵的镜子，仔细地审视内心的渴望，才能够更好地认识自己、看清自己、活出自己。

停下来，审视自己的内心
困住我们的其实是我们自己
忽略的，可能是最重要的
崎岖路上，踏出安稳的步伐
你也是别人曾经羡慕的对象
一切皆在内心，做最好的自己
你的价值，不会体现在别人眼中
心灵一旦完整，灵性就会觉醒
用心感受生活，每天都很精彩
精神独立，坚守自己的攀爬路
别迷失在别人的眼波流转中

Chapter 3心境决定处境

古人说：“命乃天生，运乃后育。”
运气的好坏不是与生俱来的，它也可以通过后天的积累孕育而成。
当你遭受霉运的时候，完全可以通过努力，让事情否极泰来。

别只发掘天赋，还要造就天赋
环境不是理由，改变从心开始
蚕是被自己的丝裹住的
口袋可以空，脑袋不能空
给自己信心，把成功写在脸上
不聪明没关系，只要每天都进步
昨天无法挽回，今天可以抓住
心态好，就没有解决不了的问题
给自己一个坚强的理由
好心境是黑暗世界的阳光
精神，是无敌的利器

<<修好这颗心>>

Chapter 4 奋起，没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

所谓的危机也就是危险和机遇的相伴相生。

永远不要说“没有希望了”，终场前什么都有可能发生，只管奋力去拼搏吧！
要绝望时，告诉自己，再坚持一会儿。

要绝望时，再坚持一会儿
用智慧超越挫折，变逆境为机遇
不说做不到，多努力一次
希望，让一切苦难退缩
困顿只是暂时，人生终将辉煌
抱怨黑暗，不如点燃蜡烛
纵使乌云遮月，心依然晴朗
感谢痛苦，它是生活的觉知
再大的浪，也有打不翻的船

Chapter 5 我靠挫折来栽培——活出生命的喜悦与自在

人生很多时候就是一个充满艰难险阻的旅程，而积极的心态则是你最强大的力量支持。
记住：挫折并不可怕，勇敢迎上去，用你强大的内心打败它。

挫折不可怕，强大的内心会打败它
即使失意也不可矢志
从痛苦的此岸到幸福的彼岸
困境中，给心灵别上一朵花
达观看挫折，苦难是磨砺
执着追求，有勇气就有希望
翻越生命暗潮的谷底，重拾信心
苦尽甘来，穿越黑暗的秘密
苦难，是上天赏赐的礼物
突如其来的挫折，微笑走过

Chapter 6 信念的重建：带着积极和乐观上路，
开拓生命的新境界

庙宇倒塌了可以重建，佛像破碎了可以重塑，但人内心的信念一旦坍塌，其重建之路必定倍加艰难。
但唯其艰难，才更体现出重建信念的重要意义。

达成目标的秘密：先自信后成功
站在自我不可撼动的阵地上
重建信念，微笑着前行
跟着梦想走，相信自己能行
有觉知地活在每个当下
天黑时，在星空中仰望光亮
面对流言蜚语，更加奋勇向前
人生舞台上，为自己鼓掌喝彩
自信让你拥有机遇
把信心种在内心深处

Chapter 7 内心强大的基石：天行健，君子以自强不息

我们为什么要一再地把化解种种状况的期待放在别人身上？
要知道，外在的帮助终归是有限的，只有自我的救赎才能够持久恒远地给予我们真正的力量。

<<修好这颗心>>

你活在父母的剧本里吗
激发自己的能量，才能在失败中奋起
灵魂中时刻保持昂扬的斗志
擦亮心灵上的灰尘，珍惜每一次的快乐和感动
有一点韧劲，做强大的自己
做自己命运的设计师
将生活掌握在自己手中
真正能帮你的，只有你自己
贫困不要紧，自强最重要
独立自主，做生活的强者

Chapter 8没有不可能的人生

每次奇迹的背后，总有一种坚定的信念在起作用。
只要静下心来，努力去做，为了你的梦想而坚持，困难就变得不堪一击，成功的鲜花就会绚烂地开在你怀中。

奋斗下去总有一天鲜花会为你盛开
追逐梦想，努力做到最精彩
追寻自己想看到的世界
人生有目标，才有奔头
怀抱人生蓝图，向未来遥望
不要让生活茫然不知所终
人若有梦，才有探索的心
不去做，就永无实现之日
敢于梦想，有梦就有希望
别让任何人偷走你的梦

Chapter 9跟随你的心，做最快乐的自己

为世俗所累的心也许早已麻木不堪，可如果迷失，还有什么快乐可言？
如果物欲的满足和暂时的妥协能够让我们得到安宁，为什么我们的心还是落落寡欢？

找回你的心，做快乐的自己
走自己的路，为自己而活
忠于你自己，别弄丢你的心
爱我所爱，无怨也无悔
按自己的剧本，演一出舞台剧
每个人都是一片独特的拼图
只要是人，就会不完美
发现优点，你不是一无是处
倾听自己的心，遵从它的选择
唤醒心灵，拥抱幸福生活
成长为自己的样子
自己把握自己的人生
与心交流，学会欣赏自己

Chapter 10感恩生命，感谢折磨你的人

如果我们对生命中所拥有的一切都能心存感激，我们便能体会到生活的快乐、人间的温暖以及人生的价值。
懂得感恩，平凡的世界也会是俗世的天堂。

<<修好这颗心>>

拨云见日，常处明朗的幸福
疗愈受创身心，开拓生命好风景
懂得感恩，平凡的世界也是天堂
怀着感恩之心，传递爱意
拥有对手是一种造化
用善意的心与世界对话
放不下，其实还是在狱中
放开自己，原谅伤害过我们的人
在生命的两旁，播撒爱的种子
放弃争斗，化干戈为玉帛

Chapter 11 放空自己，淡然处世

拥有一份淡泊之心，从容不迫、坦然自若地去追求属于自己的真实。
宠亦泰然、辱亦淡然，有也自然、无也自在，如淡月清风一样来去不觉，生活就会轻松许多。

浮躁，是埋伏在你身边的杀手
终止内心浮躁，积蓄安稳力量
浮躁中修习一颗清明的心
不攀比，这样活着就很好
放下苦痛，才能遇见最自在的自己
低调生活绽放淡淡幽香
笑看人生的输赢得失
荣辱集一身，宠骂若等闲
长存淡泊心，每天都是好日子
享受生命最自然的精彩
构建自己的心灵庄园
世界的颜色靠心情漂染
给心灵找一个憩息的小岛
量力而为，平常心看待得失

Chapter 12 减生活，简生活，生命不需要太多的行李

一个人需要的其实非常有限，许多附加的东西只是徒增无谓的负担而已。
简单一点，人生反而更快乐。
幸福的感觉，原本就不需要太复杂。

简单从容，返璞归真的生活
别让自己的心太疲累
善丢者，才是会过日子的人
及时清扫心灵上的垃圾
生活有时需要用减法来计算
放弃生活中的第四个面包
活得简单，放下就快乐
简单生活，活出自己的风格
人生原来就是这么简单
幸福的感觉，不需要太复杂
弃繁从简，成功的撒手锏
学会简单，体味生活的美好
将心上事放下，把身外物抛开

<<修好这颗心>>

Chapter 13调整心态，慢慢品味生活的味道

我们每天都生活在大事小情的催促之中，快得无暇深究不停忙碌背后的意义所在。其实人生也需要休止符，静下心来，休憩和调整，以孕育更强的力量。

慢行，别让流年暗中偷换
速食年代，别把爱情当方便面
疲惫的奔走，该歇歇了
青春易逝，认真度过每一天
急于求成，往往事与愿违
珍惜吧，人生不过百年
偶尔暂停，深深地喘一口气
多一点品味生活的时间
忙里偷闲，抬头望望天
工作很伟大，为明天留点吧
非做不可的事不能太多

Chapter 14迈上心灵强大的旅程

与其为外界环境的不顺心而抱怨不止，不如守心。

逐步强大自己的内心，即使外部的压力再大，如果它没有使你的灵魂受到震撼，就只能是天边的一抹微云。

躁动的心，让它慢慢平息
浮躁中，寻得一片心灵的静土
坚持自我，以自己的方式生活
摆脱浮躁的心态，认真对待每件事
把脚踩在地上，才能走向成功
拒绝空虚，不在麻木中打发日子
端正心态，多看看身边的美好
保持学习欲望，体会进步和充实
丰富业余生活，做个有情趣的人
面对挫折，永远保持乐观心态
不断进取，开始新的生命里程

<<修好这颗心>>

章节摘录

版权页：博克始终相信，自己不会一辈子都生活在贫困的挣扎之中。

因此即使在他13岁辍学成了西联电报公司的一名办公室清洁工后，他依然没有放弃读书，他总是把车费和饭钱节省下来，去购买书籍。

在读完许多名人传记之后，他决心为自己的未来努力搏一次，他写信给那些名人们，请他们再给自己多讲一些关于他们童年的经历，这是从来没有人做过的事情。

令人高兴的是，很多的名人都乐于回答他的各种问题。

于是这个在电报公司办公室打扫卫生，每周只赚6元2角5分钱的小孩，通过这种方法，在短短的时间内奇迹般的结识了当时的众多名人。

他在与这些名人的接触当中学到了很多宝贵的东西，自信自强、开阔的眼界、包容的胸怀，这些无形的财富为他以后的成功奠定了基础。

一个偶然的机，他在街上看见一个人把香烟中附赠的一张人物图片取出来后，随手揉成一团，扔在地上。

博克捡起来，心想：“如果在这张小纸片上写上这位名人的小传，它大概就不会被人随便扔掉了。

”他找到了印制那张图片的公司负责人，并且谈了谈自己的想法，最终他成功地得到了一个工作，为这些名人图片写不超过100字的小传，每个小传他可得到10元的报酬。

后来，工作越来越多，他就找了几个来帮忙，从中赚取一半的报酬。

<<修好这颗心>>

编辑推荐

《修好这颗心:世界如此浮躁,你要内心强大》编辑推荐:内心强大的人,不论外界有多少浮躁的因子,都会心无旁骛,依然固守着内心那份坚定,从容地尊崇自己的心灵,宠辱不惊,坦然而行。别被浮躁感染,沉住气走自己的路。隔绝世俗的一切轻浮、繁杂与热闹,潜心修炼,脱去尘世的一切污垢,就如秋后的天空,干净而明朗,不染一点尘埃。与其为外界环境的不顺心而抱怨不止,不如守心。逐步强大内心,将一切行为圈养在心间那个合理而易掌控的区域。这样,外部的压力再大,如果它没有使你的灵魂受到震撼,就只能是天边的一抹微云。修好这颗心,带着强大的心灵正能量,与真正的自己相遇。

<<修好这颗心>>

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>