

<<不烦躁的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不烦躁的智慧>>

13位ISBN编号：9787511308771

10位ISBN编号：7511308775

出版时间：2011-1

出版时间：中国华侨

作者：娟子

页数：305

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>

<<不烦躁的智慧>>

前言

我们常常会置身于这样的境况：担忧和懊恼让我们，心神不宁，迷茫和困惑让我们找不到人生的方向，愤怒和冲动让我们控制不了自己，抱怨和焦躁让我们变得心浮气燥，忧愁和憋闷让我们提不起精神……还有压力、恐惧、空虚、孤单、寂寞，等等。

这些情绪包围着我们，抽打着我们。

这些情绪不仅让我们痛苦不堪，有时还会误导我们作出错误的选择，更有甚者它们会让人走向人生的歧途……于是，会有人因提不起精神而耽误工作；会有人因为非常敏感而变得猜忌和多疑……严重的，会有人因心神不宁而酿成重大事故，会有人因找不到人生的方向而走向一条死路，会有人因控制不了自己而犯下弥天大错……毋庸置疑，生活中很多错误、失败甚至是灾难，其罪魁祸首，往往就是这些情绪。

这些情绪让人烦躁不堪，犹如一个个魔鬼，致使人失去正常的心智，从而给我们的人生带来错误和灾难。

一位世界级的斯诺克球手，在自己的赛点决胜局的战斗，看到一只小苍蝇在自己的头上盘旋，挥之不去。

被激怒了的球手顿时心烦意乱，愤怒地将球杆砸向，小苍蝇。

结果，这位世界顶级高手连失4局，输掉了这场对于他来说非常重要的比赛。

这位球手输给了一时的焦躁。

2006年，原本已经要退役的齐达内在世界杯期间再次复出，在他的带领下，法国队挺进了世界杯的决赛。

然而，在世界杯的决赛上，面对对手马特拉奇一句挑衅的话，齐达内用头猛烈地撞击在马特拉奇的胸膛上！

这个举动让裁判罚下了这位法国队的核心球员。

随后，阿根廷队以微弱的优势战胜了法国队。

<<不烦躁的智慧>>

内容概要

这是一本清除心灵垃圾的书 它将带你走进一个愉悦的世界 雨果说：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。

”如果心灵总是被自私、虚伪、贪婪、卑鄙、懒惰、悲观、自卑等笼罩，不管是谁都不可能求得快乐。

人生的失败，往往不是上天弄人，很多时候，是因为我们太烦躁。

当悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落等恶性情绪纷至沓来时，很多人无法应对，致使我们的生命无法承受哪怕是一点点的重压。

我们要学一些不烦躁的智慧，让生命变得更顽强，让自己活得更潇洒，更顺意。

<<不烦躁的智慧>>

书籍目录

第一辑 心灵清静，永远都不会心浮气躁 心灵需要宁静 随时除却心灵的尘埃 心清净、人安宁
追求简简单单的幸福 戒除浮躁才能脚踏实地 最重要的是心灵美好 先让心灵富足 随时抛开坏心
情 美德是心灵的健康剂 让心回到最初的澄澈第二辑 从善去恶，心安理得过一生第三辑 宽容待
人，这样活得不累第四辑 拥抱不幸，就不要担心有难过的坎第五辑 善于得舍，凡事不会有遗憾第
六辑 学会交往，做事总有贵人帮第七辑 心怀感恩，拥有净化心灵的甘泉第八辑 营婚姻，让爱的
激情永不消退第九辑 乐于潜伏，能把握住机会出得了头第十辑 消减欲望，远离无谓的抱怨第十
一辑 淡看富贵，安贫乐道才能幸福第十二辑 相信自己，人生永远不会有失落

<<不烦躁的智慧>>

章节摘录

第一辑 心灵清静，永远都不会心浮气躁心灵需要宁静一位大学教授问他的学生：“你的人生目标是什么？”学生回答：“健康、爱情、名誉、财富……”谁料教授不以为然地说：“你忽略了最重要的一项——心灵的宁静，没有它，上述种种都会给你带来可怕痛苦！”很多时候，我们的内心都为外物所遮蔽、掩饰，浮躁的心情占领了我们整颗心，因此在人生中留下许多遗憾：在学业上，由于还不会倾听内心的声音，所以盲目地选择了别人认为最有潜力与前景的专业；在事业上，故意不去关注内心的声音，在~哄而起的热潮中，也去选择那些最为众人看好的热门职业；在爱情上，常因外界的作用扭曲了内心的声音，因经济、地位等非爱情因素而错误地选择了爱情对象’。一...究其原因，我们总是行色匆匆地奔走于人潮汹涌的街头，浮躁之心油然而生。

我们找不到一个可以冷静机会。

现代社会在追求效率和速度的同时，使我们作为一个人的优雅也在逐渐丧失。

内心的声音，便在这种繁忙与喧嚣中被淹没。

物的欲望在慢慢吞噬人的灵性和光彩.....这时，我们往往不能以宁静的心灵面对无穷无尽的诱惑，就会感到心力交瘁或迷惘躁动，奢望、乞求和羡慕，都只能加重生命的负荷，加速心里的浮躁，而从此与豁达康乐无缘。

在一条老街上，有一位卖铁锅、菜刀和剪子的老人。

他的经营方式非常古老和传统。

人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。

你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹椅上躺着，手里拿着一个半导体收音机，身旁是一把紫砂壶。

他的生意也没有好坏之说。

每天的收入正够他喝茶和吃饭。

他老了，已不再需要多余的东西，因此他很满足。

一天，一个文物商人从老街上经过，偶然看到老人身旁的那把紫砂壶，立即吸引了他的目光，因为那把壶古朴雅致、紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。

文物商人走过去，顺手端起那把壶，发现壶嘴内有一记印章，果然是戴振公的。

商人惊喜不已，因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名，据说他的作品现在仅存3件。

<<不烦躁的智慧>>

编辑推荐

《不烦躁的智慧》：冷静是成功的品质，淡定是做人的品位。

提升你的幸福指数，提高你的人格魅力。

担忧和懊恼让我们心神不宁，迷茫和困惑让我们找不到人生的方向，愤怒和冲动让我们控制不了自己，抱怨和焦躁让我们变得心浮气躁，忧愁和憋闷让我们提不起精神，压力和恐惧让我们变得十分脆弱，空虚和孤单让我们变得十分寂寞……究竟什么能让我们走出人生的困境呢？

计我们从书中的文字获取愉悦心灵的良药吧！

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>