

<<做寻常人 养平常心>>

图书基本信息

书名：<<做寻常人 养平常心>>

13位ISBN编号：9787511322951

10位ISBN编号：7511322956

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：安忆

页数：258

字数：248000

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>

<<做寻常人 养平常心>>

前言

快！
快！
快！

这就是我们大部分人每天的生活节奏。

在这种快餐式的生活中，我们可能已经习惯于急急匆匆，忙忙碌碌。

是否该暂时停下来想想：我们如此奔波是为了什么？

是不是每天都在为生活所累？

你还能感受到幸福和快乐吗？

如果对于以上问题难做判断，请调整一下心态，或许正是烦乱、毛躁、不踏实的心境影响了自己。

心情、心态是我们面对问题、面对生活、面对人、面对世界时，影响我们最重要的因素。

良好的心态使我们的眼前充满阳光，糟劣的心情使我们眼前一片灰色甚至是黑暗。

而事情还是那个事情、环境还是那个环境，只是看待的心境不同罢了。

由此看来，在我们面对事情、面对他人，在我们要处理事情，与他人相处时，都应当先调整好自己的心态，这会影响自己的感受和事情的结果。

面对如此纷繁复杂的社会，面对时而狂风暴雨，时而静寂如夜的环境，我们要如何去应对？

在本书中你会找到答案，那就是：做寻常人，养平常心。

拥有一颗平常心，就要懂得舍得之道，懂得放空其实会收获、少计较才会收获更多、给予可以收获富足，就会更加懂得自己的当下与未来需要什么。

就会合理地处置人情世故，就会避免不必要的冲突、纷争，就能够在职场中更加从容、自然、自在。

在职场中，拥有一颗平常心就会懂得如何与同事相处，懂得工作为个人带来什么，从而合理地规划自己的职业生涯。

做一个寻常人，你就会了解退一步海阔天空的含义，了解低头其实是抬头，后退是为了更好地进步，明白不争而为争的道理，知道生活是本、财富是末，你就不会在追名逐利中失去自我。

无论你身居何位，无论你拥有什么样的财富，生活总是平常的。

生活就像是一溪静静流淌的河水，需要你静心去体味。

因此，拥有一颗平常心才能做一个懂得生活的寻常人，寻常人才拥有大智慧。

善恶充斥于世间，倘若每个人都抱有一颗平常心，就会使善行更多。

恩恩怨怨何时了，拥有一颗平常心你就会知道如何放宽心胸，你就会学会自我反省而非怨念他人，知道珍惜眼前而非自怨自艾，最后你会绕过愤怒的拐角走上快乐的大道。

其实，快乐总是在我们身边，只是我们会因为自己的心境不同无法感受到。

当你用一份乐观、开心的心情去看世界时，就能够感受到鸟语花香，就能够感觉到阳光的温暖、空气的清新；当你用晦暗、郁闷的心境面对世界时，就会觉得到处污秽不堪，鸟儿的鸣叫也是噪声，阳光也变得那么地刺眼。

因此，我们是多么需要以一颗平常之心来面对我们生活的这个世界。

有了这种安然的心境，就能够找到生活中原本存在的乐趣；拥有一颗平常心，就会感觉到世界本有的美妙。

生活中充满着五味杂陈，平平淡淡才是生活，因此我们也要以这种平常心来体味生活。

相信在阅读完本书后，你不仅会对平常心有所体悟，更可以这种心态来重新审视生活，顺其自然，快乐、率性地生活，活出真正的自我，感悟生活给予我们的美好！

<<做寻常人 养平常心>>

内容概要

生活中充满着五味杂陈，平平淡淡才是生活，因此我们也要以这种平常心来体味生活。相信在阅读完《做寻常人养平常心》后，你不仅会对平常心有所体悟，更可以这种心态来重新审视生活，顺其自然，快乐、率性地生活，活出真正的自我，感悟生活给予我们的美好！

《做寻常人养平常心》的作者是安忆。

<<做寻常人 养平常心>>

书籍目录

第1章 得失平常心

——有得必有失，有舍方有得
放空才能得，得失一念间
建功立业难，得失平常心更难
幸福不是获得的多，而是计较的少
要想拥有富足的心态，就要懂得舍予
明白自己想要什么

第2章 进退平常心

——能进能退，乃真正“法器”
退一步海阔天空，让三分心轻意爽
弯曲胜于直线，低头是为了抬头
善利万物而不争，故无求
进步处便思退步，着手时先图放手
退步有时更胜向前，退步即进步的准备
留些空间，生活不能太满
观时而动，韬光养晦

第3章 贫富平常心

——最要紧的是积累心灵财富
生活是本，财富是末，切忌本末倒置
踏实做事，消除妄念
真正富有的人懂得合理支配财富
无度挥霍，愚人所为
丰富自己的内心世界

第4章 功利平常心

——虚名不过是天边浮云
不要被功名利禄奴役了
放下名利心，轻松过生活
切莫为追名逐利所役
生活本乐，莫被功名所累
声色名利人间事，切不可过贪
热热闹闹名利场，平平淡淡才是真
淡漠功名，去留无意

第5章 荣辱平常心

——虚荣不可贫慕，耻辱切莫自取
放空了心灵，才能容得下荣辱
宠辱不惊，闲看庭前花开花落
挑战自己是最坚强的品质

第6章 成败平常心

——人生没有绝对的输赢
成败转化，事无绝对
凡事坦然面对，聪明的人敢于认输
正视失败就是善待人生
害怕失败，乃庸人自扰
人生没有过不去的坎
成功，就是要战胜自己

<<做寻常人 养平常心>>

最终击败你的只有你自己

经营自己的长处

第7章 是非平常心

——口称是非者，必是是非人

是是非非，明智选择

莫作“揭短”之事

设身处地地为他人着想

宽容别人才能被别人宽容

说话要把握分寸

高尚人格，唯正直最美

第8章 褒贬平常心

——受人褒场不自大，受人轻贬不自贱

恃才傲物等于自掘坟墓

接受批评，改过迁善

正视自己，怀有自尊

自夸有百害而无一益

感谢批评你的人

第9章 善恶平常心

——从善当如流，弃恶当如遗

一念间的善良，映衬心里的洁白

能行善事，心自快乐

勿以善小而不为，勿以恶小而为之

无须多虑，只要心存善念

善有善报，多行善举

从善如流，能让你广结善缘

第10章 恩怨平常心

——常怀感恩心，莫做怨念人

爱抱怨的人，注定是个弱者

学会自我反省，切莫怨天尤人

怨怒于己毫无裨益，只会伤身败事

对人常怀感恩之心

珍惜所拥有的一切

不要执著心中的怨恨，它只会让你沉身苦海

与其抱怨，不如解决

转过愤怒的拐角，就是宽容和快乐的大道

时刻清醒地认识自己

第11章 顺逆平常心

——顺时不忘形，逆时不言弃

能够在逆境中成长的人，永远都是生活的强者

当心乐极生悲

没有过不去的坎，只有不愿爬起的人

得意不要忘形，失意不必放弃

勤奋踏实地工作，切莫投机取巧

得意切勿忘形，忘形势必摔跤

第12章 悲喜平常心

——不为外物悲喜，不因琐事乱心

不以物喜，不以己悲

<<做寻常人 养平常心>>

与其烦闷，不如顺其自然

生活不是比谁过得好

不要为昨天埋单

明天还有明天的烦恼

昨天没有，明天也不会有

安然看待得与失

第13章 真爱平常心

——没那么复杂，只需用心对待

不要为你的爱设置太高的门槛

爱情需要用心耕耘，放爱在心上

爱情这盏灯要经常添油才能不灭

真爱中的舍与智慧

第14章 生活平常心

——谢绝轰轰烈烈，人生至味是平淡

你决定心态，心态决定你的人生

低调处世，简单生活

生活八分哲学——适可而止，顺其自然

让生命不能承受之重随风飘散

哭笑都要过日子，就看你怎么选

快乐其实很简单

率性而为，活出真我

立身只管高洁，处世一定要低调

<<做寻常人 养平常心>>

章节摘录

版权页： 只要我们用心去发现，幸福其实就是一种心灵的感受，是一种期盼。当你用心去感受时，就会发现我们身边就有幸福，只是这样的幸福常常被我们忽略。造成忽略的原因恐怕就是没有知足心。

虽然，每个人对幸福的感觉和要求都不相同，但很多感受不到幸福的人，多是因为对周围、对现况总是不满，相反，一个容易满足、懂得知足的人，就会经常感受到幸福的滋味。

知足常乐的秘诀是：割舍掉不实际的欲望，并要懂得如何享用你所拥有的。

在实际生活中，我们中的很多人往往是拥有很多，却不知珍惜，反倒是想要得更多。

我们总希望拥有得尽可能多，拥有更多的财富这是人的欲望使然，但财富是个无底洞，需要掌握一个度，否则就会失去自己的本真。

一个人的快乐不是索取多少拥有多少，因此要懂得适当地放弃。

每个人活在世上，在本性贪婪的作用下，总是想拥有很多。

也许开始时只是一个梦想，慢慢地就演变为一种难以遏制的欲望，最终这种欲望还可能变为一种贪婪。

见害不能不避，见利不能不求，这是人趋利避害的天性使然。

吃得饱、穿得暖是人的基本需求，而在这种天性的作用下，人不仅仅满足于此，还有更多的欲望、有更多对于美好事物的追求。

然而，如果无节制地追求美好事物，就会造成自我膨胀，就会使欲望带有贪婪的性质。

当然，温饱不能保证，则天下大乱，因为这是人最基本生存要求的满足。

但是，钱不是主人，而是仆人。

富贵人对人更应该宽厚、有修养，因为他们有钱，比别人更方便。

有钱人要注意修养，使自己的言行与身份相称，思想与地位相符。

不然，就会失身份，损形象，遭唾弃。

在生活的各种关系中，我们与物质的关系，即我们与财富、金钱的关系，并不是最重要的。

生活中最重要的关系是人与人之间的关系，你我他，是我与你、我与他，我们与大家等的关系。

这些关系的维护，并非只靠社会价格体系才能做到。

如果将人与物质的关系介入人与人的关系中，那么人与人就必然只是功利关系。

这就会使得人生命虚无化，也会使人生变得异化了。

爱斯基摩人捕狼的办法很特别，世代相传着这种很有效的方法。

在严冬时节，他们用新鲜的动物血涂抹在锋利的刀刃上，等血冻上后，他们再涂一层，然后再冻住、再涂，如此反复，很快刀刃就被血冻成了结结实实的血坨了。

下一步，就是刀尖向上，将刀把结实扎在地里，这样用血裹住的尖刀就会暴露在地上。

当狼顺着血腥味找到的时候，狼对血液散发出的强烈气味很敏感，会在血腥味的刺激下，舔舐得更快、更用力，直到所有的血被舔干净。

这时暴露在外的锋利刀锋，会使狼在血腥味的诱惑下。

嗜血如狂猛舔刀锋时茫然不知地划破自己的舌头。

再后来，狼其实是在舔舐自己的鲜血，舌头抽动得更加快，血流得也更快更多，直至血尽而倒。

<<做寻常人 养平常心>>

编辑推荐

生活不需过多绚烂，生命终归平淡。
尘世的历练让我们的内心不断贴近本真，让灵魂归于成熟稳练。
从容入世，清淡出尘，未尝不是活着的至高境界。
心净则国土净，心动则万象动。
真正的自在是知晓得失从缘，随遇而安。

<<做寻常人 养平常心>>

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>