

<<苦才是人生, 心就是世界>>

图书基本信息

书名：<<苦才是人生, 心就是世界>>

13位ISBN编号：9787511335579

10位ISBN编号：7511335578

出版时间：2013-7-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：安若素

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>

<<苦才是人生, 心就是世界>>

作者简介

安若素，一个喜欢灵性解读生活的资深媒体人，坚信生活需要信念并享受学习，才能创造无价意义。喜欢在哲学的理性思辩与文学的浪漫情怀中往来优游。多年来，不惧于红尘喧嚣，醉心独处；欣喜于生命完满，纵情诗歌。

<<苦才是人生, 心就是世界>>

书籍目录

上篇 生命苦乐，取决于心的容量 第一章 人之所以会心累，是因为欲望太多 1.欲望滋生一切烦恼 2.心头贪念越多，羁绊越大 3.欲望越盛，心灵的负担越重 4.痛苦，源于执着于错误的东西 第二章 人之所以会烦恼，是因为计较太多 1.记住，世上没有绝对的公平 2.事事都计较，就丢失了快乐 3.要学着去珍惜，不要乱比较 4.倒掉鞋里的沙，轻装上阵 5.吃亏是福还是祸 第三章 人之所以会抱怨，是因为私心太多 1.苦水越倒，心越苦 2.遇到麻烦，不必心烦 3.承受生命中的不幸 4.每一次挫折都是成功的砝码 5.不因错过而忧伤 6.缺憾，赋予生命的动力 7.动力源自压力 第四章 人之所以会纠结，是因为犹豫太多 1.选择越多，越会扰乱内心的平静 2.顾虑越多，越会徘徊不前 3.为爱放手，让彼此自由 4.常怀“归零”之心，才能虚怀若谷 5.纠结于得失之间，便与开心擦肩而过 第五章 人之所以不满足，是因为苛求太多 1.过分苛求，如毒害心灵的药饵 2.别活在别人的标准中 3.过于执着，失去更多 4.弯曲，是一种生存艺术 5.与其苛求环境，不如改变自己 下篇 心如莲花，才会一路芬芳 第一章 当生活牵绊了你，学会宽心 1.如果你简单，生活也对你简单 2.坚强面对所有的不如意 3.做自己忠实的“粉丝” 4.生活，不需要过多的点缀 5.学着用“减法”去生活 6.别让抱怨毁了你的工作和生活 7.明天依旧阳光灿烂 8.身处暗处，才能看清光明 9.要懂得为自己喝彩 第二章 当工作抛弃了你，学会转弯 1.别只为薪水工作 2.完美是一种负累，不必事事苛求完美 3.学会向竞争对手微笑 4.尽力过，就不再遗憾 5.发掘自身优势，掌握自我人生 6.是金子，总会发光 7.不要对工作大包大揽 8.找到自己的用武之地 9.敢于跳槽，找到适合自己的工作岗位 第三章 当朋友辜负了你，学会释怀 第四章 当情绪控制了你，学会自控 第五章 当感情伤害了你，学会放下 第六章 当身体拖累了你，学会休憩 第七章 当寂寞侵袭了你，学会坚守 第八章 当名利困着你，学会看淡

<<苦才是人生, 心就是世界>>

章节摘录

版权页： 维莱瑞·史璜生活在明尼苏达州的一个小镇里。

她高中的时候在当地的戏剧团里就已经小有名气。

面对着这些成就，她决定要在演艺界中开创一片自己的天空。

她在当地的大学读了两年书，为了能够让自己拥有一个更高更大的舞台，她决定到纽约的美国演艺学院就读。

在演艺学院里，她的同学有着比她更高的天分，尽管维莱瑞·史璜的学习比较努力，但在竞争中总是处于失败。

当她想起以前小镇上的辉煌时，总觉得那已经不是荣誉，而是变成了一种耻辱。

后来，她在回忆这一段生活的时候说：“我过去算是长得还不错，又有一些天分和经验。

但是和其他年轻人相比，我并不是个演艺界的好苗子。

我烦恼了好几个星期，晚上睡不好，在学院的表现就更糟糕。

最后，就在几个月以前，我退学了。

我不敢告诉父母，但是我认为自己既然不上学了，就不能接受他们寄来的钱，因此开始找工作，但是我能做什么呢？

我没有一技之长怎样转行去坐办公室或做其他任何工作，因为我过去的一切梦想和计划，都是以演艺为终生职业。

”在经历几次挫折之后，维莱瑞·史璜几乎对生活感到失望了。

正当她准备偃旗息鼓回到家乡小镇上的时候，一个就业辅导单位的女士注意到了她，对她说：“你眼前的困难和挫折都是暂时的，你是一个很有天分的女孩。

只是被眼前的假象给迷惑了。

”“静下心来，好好审视一下自己，看看你的长处到底在哪里，加强你的优点，消除缺点，你就一定能够获得成功的。

”维莱瑞·史璜思考了几天之后，发现自己有着很强的交际能力，也有着超常的智慧——至少在学校读书的时候成绩不错，她就开始加强对优点方面的准备，为明天做出了一个可行的计划。

<<苦才是人生, 心就是世界>>

编辑推荐

《苦才是人生,心就是世界》中生命的痛苦是盐,它的咸淡取决于盛它的容器。心是苦的,生活便如苦海无边:心是甜的,生命处处是曼妙风景。

<<苦才是人生, 心就是世界>>

名人推荐

高兴与痛苦，人皆有之，在高兴的时候，能心平气和地欣赏它，而在痛苦的时候，又能平平静静地回味它。

我不承认高兴与痛苦有什么不同，其实，它们是一样的。

人，由于没有开悟，许多痛苦由此产生，一旦了解了生命的意义，事物就没有太多的区别。

因为，高兴与痛苦都是生命的组成部分。

宽容都是路，前后皆为空，只有一部分一部分地加起来，那才叫完整的人生，才是真正的生活。

——弘一法师 不管正经历着怎样的挣扎与挑战，或许我们都只有一个选择：虽然痛苦，却依然要快乐，并相信未来。

——白岩松

<<苦才是人生, 心就是世界>>

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>