

<<别让心太累>>

图书基本信息

书名：<<别让心太累>>

13位ISBN编号：9787511610652

10位ISBN编号：751161065X

出版时间：2013-1

出版时间：中国农业科学技术出版社

作者：赵丽荣

页数：232

字数：186000

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>

<<别让心太累>>

前言

心好累，是现代人的口头禅。

著名电视主持人白岩松在为《趣品人生》一书所作的序中写了这样一句话：“心灵的平静，正前所未有地成为奢侈品，人们匆匆忙忙向前进，却又不知道自己要去哪里。

”于是人们不禁问：心，为什么会如此累？

我们感觉心累，往往是无法在每一个坚持和放弃之间，做出果断的选择。

生活中我们都会经历很多事情，有一些东西值得我们珍藏和留恋，也有一些东西我们必须放弃。

放弃与坚持，是任何人都无法逃避的选择题。

坚持是一种执着，敢于放弃何尝不是一种勇气，这种收放自如的能力，正是一个人智慧的体现。

在人生的选择面前，应该学会拿得起放得下，顺其自然，不强求，不刻意，该来的自然会来，该走的留也留不住。

我们感觉心累，往往还是记性太好。

该记住的，不该记住的，全藏在心里。

为什么人们认为难得糊涂的人最幸福？

因为他们模糊了人们的冷漠与非议，忘记了曾经的背叛与伤害，忽略了世俗的功名利禄，他们随心所欲地活在自己的世界里，感悟着那份只有自己才能明白的快乐，那份看似傻傻的快乐。

我们需要的，就是个归零心态，让一切成为过去，让现在成为开始。

我们感觉心累，往往还是追求得太多。

人生在世，不可能事事皆如人意，不可能想要什么就能得到什么。

有时候，我们明明知道有些事情永远无法做到，有些情感永远没有结果，有些付出永远没有回报，有些问题永远没有答案，。

可我们还是静静地守在原地等待着，幻想着有一天梦想突然就实现了，而当你的等待把耐心完全消耗掉时，心已经累到无力承受了。

我们感觉心累，往往还不是因为我们拥有太少，而是我们计较太多。

不要总是看着自己没有的而别人拥有的幸福，这样一来，心里没有失落感才怪。

其实你也许不知道，你的幸福可能也是别人眼中流露出来的羡慕。

幸福就在你身边，关键看你是否会把握。

有时候，人的欲望像是无底洞，永远都无法获得真正的满足，所以每个人都会为了自己想要的东西，而终日忙碌奔波着，可是，就算得到了，心已经累得千疮百孔了。

世界上没有绝对的拥有，也没有绝对属于你的东西，无论是握住拳头，还是摊开掌心，只要能发现快乐的痕迹，就是一种最好的拥有。

我们感觉心累，往往还是有太多的虚荣心。

老话说得好，知足者常乐，我们不快乐，不是因为得到的东西太少，而是想要的东西太多，我们的心难免会在虚荣面前蠢蠢欲动，而变得疲惫不堪。

身体的疲惫不要紧，可怕的就是心累。

心累是生活不快乐的症结。

其实每个人都有为世事所牵累，为别人所牵累，为自己所牵累的时候，只不过有的人懂得适时调节自己，而有的人却深陷其中不可自拔。

所以，学会豁达，不要较真，不要钻牛角尖，不要给自己的心灵加上沉重的包袱。

对于过去，能忘则忘，不要让它们成为堆积在心里的垃圾，日积月累，心就会越来越沉重。

生命是一场旅行，我们走过的每一个地方，不过都是人生必经的驿站，我们自己也不过是一个过客而已，何必想太多？

人活着便注定奔波与劳碌，我们所能做的就是别让心太累。

<<别让心太累>>

内容概要

忙与盲是当下的一种病，心不静就会累；

我们的眼睛常常盯着外界，而忽略内心，人若不常常关照自己的内心，不与自己的内心对话，生活就无法真正轻松起来；

每个人都应该给自己一个机会，找到心累的原因，剖析心累根源，扫除心累的障碍，解开心累的症结，找到快乐的自己。

人活着便注定奔波与劳碌，我们所能做的就是学会减法生活，别让心负重。

<<别让心太累>>

作者简介

赵丽荣，大众励志精品畅销书作家。
毕业于北京林业大学的她，从小痴迷文字，十岁时拿到第一个文学奖时就发誓要一辈子与文字为伍。每每看到文字就感觉浑身的血液都沸腾了起来，因为深爱所以才会用整个心灵来感悟，而正因为有了心的参与，才会蕴生出真挚感人的文字，才会让读者与她的文字产生共鸣。

《舍与得的人生经营课》已经重印15次，读者受益匪浅。
“舍弃负累，是为了留下那一抹轻快、为了灵性的美好”，是的，这就是她的图书能被读者欣然接受的原因：无非就是那一份难得的轻松与随性。

<<别让心太累>>

书籍目录

前言

第一章 缘何，总是心太累

不是生活有太多无奈，而是心灵有太多抱怨
因为心太“满”，所以“累”太深
幸与不幸，在于对自我心灵的把握
是那些胡思乱想的杂念，搅累了心
欲望太多，心才失去了停靠的驿站
心灵的情绪，完全是自我感染
心不累，需要内心足够强大

第二章 不是生活让人累，而是“心”让人累

听从心灵的声音，遇见最真的自己
要了面子，却桎梏了心底的自由
扯来片片虚荣，却扯不断那层层失意
攀比之后，心灵的空洞愈见荒芜
预支未知的烦恼，是为哪般
心灵说，浮躁不如等待
太多的不知足，让心灵变得沉甸甸

第三章 心灵足够宁静，生活便足够“清静”

心不静就不安，心不安就无所依
与世不争，就是无欲则刚的智慧
学会原谅，让自己心安理得
“低唱浅斟”比唱高调来得更加轻松
耐得住寂寞，等待更美的遇见
太过轰轰烈烈的人生，谁受得了
可以平凡，但绝不可以平庸

第四章 心灵有多宽阔，世界就有多开阔

铭记别人的错误，心如何释然
不较真的心灵，海阔天空
转念之间，你便拥有了不一样的世界
随遇而安的心灵，到哪里都是幸福
小事上钻牛角尖，心便无法轻盈
不是世界太小，是你的心眼太小

第五章 生活再累，也要学会忙里偷闲

在压力中，也可以让心闲庭信步
悠闲与时间无关，悠闲是心灵的一种忙里偷闲
挥洒自我的个性，唱出心底的声音
停下来享受美丽，即是现在
慢乐，是心不累的另一种方式
心灵的空窗期，可以给生命喘息的机会
让心灵回归，才能看见最真实的自己

第六章 原来世界如此简单

童真，是心灵最美的一抹色彩
有时，单纯比城府更有感染力
心因为太复杂，才显得累赘
简单的心，人生天马行空

<<别让心太累>>

别想太多，纯粹的事最能打动人心

无法改变的事情，执拗不如接受

第七章 把心放“低”，就不累了

学会低头示弱

谦虚的心，不只是老生常谈的口号

让心退后一步，才是真正的强大

适度地“放空”心灵

让心归零，一切就有了重新开始的理由

太在意，是因为看得太重

第八章 因为“疑念”太多，所以烦恼不断

无端的猜疑，是一把双刃剑

信任，慰藉的是自己的心灵

不要怀疑自己，不要丢失自己

心灵的轻盈，源于那份“洒脱无羁”

我心坦然，人生路上“轻装上阵”

第九章 活得越真实，心灵越轻松

真诚，其实很简单

真诚的赞美，是我们都需要的

活出最真实的自己，才够畅快淋漓

该拒绝时，坚决地说“不”

有时候，我们真的需要无私的付出

<<别让心太累>>

章节摘录

抱怨的危害，就是心灵的负累。

心累不是因为生活本身的无奈，而是心灵的抱怨太多。

生活中，我们的心灵总是充满了各种各样的抱怨：妻子抱怨丈夫或丈夫抱怨妻子不体贴，抱怨孩子不上进，抱怨付出多收获少，抱怨工作不称心，抱怨薪水低，抱怨人生不如意……有的是因为内心愿望的破灭造成的，有的抱怨是因为心灵的好高骛远和不切实际造成的。

但是，几乎没有人问过自己的心灵：我为什么会有这么多的抱怨？

这些对工作、对生活、对他人的抱怨与指责，往往源于内心的不平衡感，好像天下人都在与他作对似的，于是抱怨就变成了心灵的一种习惯。

其实，谁没有感叹“风萧萧兮易水寒”的时候，感叹“问君能有几多愁”的时候？

无休止的抱怨，只能让心灵在困顿之余承受更多的负累与伤害。

当抱怨成为一种心灵模式后，人的眼睛就会盯住生活中的负面事物，并加以无限扩大，产生悲观的情绪，让自己的心灵失去轻松的状态，于是，便有了“我总是心太累”的症结。

很多时候，过度抱怨不仅让自己的心灵倍感疲惫，而且也会把这种情绪带给周围的人。

譬如：下班回家，如果带着一脸的抱怨向家人倾诉自己一天中遇到什么烦心的事、糟心的人等，家人的情绪也会随着你而陷入烦恼中，整晚的心情都可能受影响。

心怀抱怨的人会使身边的人对他敬而远之，大大影响自己的人际关系。

就像故事里常喊“狼来了”的孩子那样，当他真的有事情需要帮助时，也许就没人愿意聆听他的倾诉了，他也很难获得自己心灵深处需要的情感慰藉。

有一项调查表明，很多心理不健康，甚至变态的人，都是因为心灵深处的抱怨而迷失了自己。

一位颇懂养生的老先生曾说过，要想活得不累，丢弃抱怨的心是很重要的，心里要长存感激；整天心灰意冷、胡思乱想的人肯定短寿。

他强调的是心灵的释然。

如果将抱怨常常挂在嘴边，坏情绪就会变成煎熬，心就只能在黑暗的日子里挣扎。

要知道，每一个人的生活差距其实都不大，遇到的事情也都差不多，并不是只有你一个人倒霉，关键是你怎样用心去化解生活中的不如意。

消灭抱怨就要扼住抱怨的源头。

究其抱怨的根源，有一点是不容忽视的，那就是源于心灵对事物的不满，好像这世间的一切就应该围着自己转，任何事都应该按着自己的意愿去实现，而当理想和现实稍有偏差，心就无法接受当前的境况。

生活中，是不是也有过这样的时候，心里总是“对自己要求得少，对别人要求得多”。

在这样的心理状态中，所有的事情都是别人的错，所有的错误都在别人身上，其实这是心里太过于关注自己的表现。

因为如果一颗心总是以自己为中心，那么任何不合自己心意的东西都会成为抱怨的对象。

一个人住在马尔代夫海岸附近，这里是全世界著名的旅游胜地，也是幸福指数最高的地方，很多人都慕名远道而来，就为了一睹它的“芳容”。

于是大家都羡慕他，睁眼闭眼间，就能看见人们为之久久向往的美丽海滩。

有人问他：“住在海边，还能经常观看潮涨潮落，日出日落，一定非常有意思吧？”

他说：“我从来都不去海边，我甚至懒得迈出家门去看海边的远帆。”

人们很惊讶，“不会吧，为什么？”

他淡淡地说：“太熟悉的东西，你会在意吗？”

这个故事娓娓道出了抱怨的另一个根源，那就是：生活中，我们的心总是会因为身边有太多我们熟悉和亲近的人，我们天天与之生活在一起，心就会慢慢地忽略他们。

当我们忽略他们的时候，心里就少了很多欣赏的情愫，当我们不再去欣赏的时候，心里的那份感恩就越来越稀薄了；当感恩的心不复存在的时候，抱怨也就接踵而至了。

没错，抱怨常常仿佛瘟疫一般，一旦在心里爆发，就会一发不可收拾，就会变成一种惯有的心态在

<<别让心太累>>

生活中保留下来，影响一个人一生的心态，以及对事物的看法和处理方式。

远离抱怨，我们该怎么做？

真正的景观是自己营造的，我们都知道七大洲但却没有真正去看过，而我们却完全可以走过属于自己的第八大洲。

心灵属于自己，而不累的心灵也在于自己的营造。

P2-4

<<别让心太累>>

媒体关注与评论

中国人能否经营好自己的心灵生活，是多么的重要。

一颗健康的心灵，绝对有着丰富的内涵，可以抵御一切人事变换，足以强大到与红尘痛苦抗衡！

——于丹[著名文化学者] 心灵的平静，正前所未有的成为奢侈品，人们匆匆忙忙向前进，却又不知道自己要去哪里。

——白岩松[著名电视节目主持人] 最近心很累，看到这本书名就想买来看看。

——小豆豆[读者] 里面的内容多是一些哲理小故事，很受启发；自己看也好，送人也行，都是不错的选择，而且物美价廉，拿到手的时候感觉超值啊，呵呵~ ——Green 草地[读者] 很喜欢的一本书，可以放在床头经常拿出来读一读的书。

心灵的轻松是一个大课题，这本书通过很多的小故事来讲述很多为人处世的原则、道理，不枯燥，易懂，又让人很受启发。

——Johnsonlandy[读者]

<<别让心太累>>

编辑推荐

生命是一场旅行，我们走过的每一个地方，不过都是人生必经的驿站，我们自己也不过是一个过客而已，何必想太多？

人活着便注定奔波与劳碌，我们所能做的就是别让心太累。

快节奏的生活和现实生活的压力，让很多人都觉得疲惫不堪，烦躁不安，大家都希望能够以一种轻松自在的、安静无忧的心来面对一切，赵丽荣编著的《别让心太累》正是为了这样一个目的而创作。

<<别让心太累>>

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>