

<<好人生靠修行>>

图书基本信息

书名：<<好人生靠修行>>

13位ISBN编号：9787512203297

10位ISBN编号：7512203292

出版时间：2013-1

出版时间：张笑恒 中国民族摄影艺术出版社 (2013-01出版)

作者：张笑恒

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>

<<好人生靠修行>>

前言

现在的你，可曾为“房子、车子、票子”这“三子”苦苦奔波？

可曾为“位子”苦苦挣扎？

又或者是尽管你可能已经算是“小康之家”，但却依旧认为自己一无所有，于是，在匆匆忙忙前进的路上，总有你的身影？

相信生活中，没有几个人对自己的现状满意，我们总认为自己得到的不够，于是，拼命奋斗，追求自己心中的完美世界。

曾经安宁的心早已经浮躁得不成样子，脚步更是乱了，一路的“急行军”，我们忘记了快乐，忘记了初衷，只是为了眼前的种种诱惑，于是，健康、快乐、幸福，一个个从我们身边溜走，随之而来的是烦躁，是纠结，是失落。

为了外界的标准，我们拼命耗费自己的精力。

总认为自己不够出色，得到的不够多。

其实，你错了，人生本来就是不完美的，我们完全没有必要那么累，对自己那么苛责。

在人生路上，有太多难以预测的变故和身不由己的离离合合，或许，我们的一个转身，就失去了眼前所拥有的。

所以，何必再对自己如此刻薄，在一味地“改造”自己、追求完美的行动中，我们耗费了多少心血，到头来，自己离完美世界越来越远。

人生，其实最应该拥有追求完美的心气，以及接纳不完美的淡定。

其实，世上没有完美的人，那些从容的人不是完美的，只是他们学会了接受不完美的自己。

在孤独的时候，给自己安慰；在寂寞的时候，给自己温暖。

慢慢学会独立，告别依赖，对软弱说再见。

虽然，生活中不全是温暖，虽然人生的路不会永远平坦，但只要你对自己有信心，懂得珍惜自己，爱自己，世界的一切不完美，其实你都可以坦然面对。

不要为自己曾经不当的生活方式而懊悔，世间本就没有完人。

接纳自己，就是为了一扫阴霾，让自己快乐起来。

我们虽然无法改变过去的事情，但可以重新书写曾经对我们的影响。

平和地接纳过去并有所总结，这样才能增加我们把握现在，创造未来的能力。

接受人生的不完美，并不是说做人就可以马马虎虎，生活就可以得过且过，其实是一切对完美的追求，必须起始于接纳现实中的不完美，然后，或者我们可以从接纳中发现一些意外的惊喜。

认知人生的不完美，就是要学会接纳自己，理解自己，既接纳自己的优点，也接纳自己的缺点。

很多的时候，接纳自己比宽容别人更难，宽容别人可以是一时一事，接纳自己却需一生一世。

每个人的人生都会有许多遗憾。

学会欣赏自己，学会“照单全收”，我们才会心神安定，生活才会舒坦踏实。

<<好人生靠修行>>

内容概要

《好人生靠修行》内容简介：我们总是会对“完美”充满了想望与期待，也总是会渴求能够拥有一个幸福、美满的好人生，但是在这个过程中，我们也会引发情绪的无辜躁动、牢骚与怨叹。每个人心中都有两个我：一个不完美的我；一个完美的我。所以要学会接纳这个不完美，并且在此基础上，我们要不断地修行，相信定会拥有一个好人生。

<<好人生靠修行>>

作者简介

张笑恒，司马光出生地信阳光山人，知名出版人、策划人、畅销书作家。
目前策划与创造的畅销书有《哈佛幸福课》《别太单纯也别太不单纯》《幽默与口才》等书。

<<好人生靠修行>>

书籍目录

第一章 减少心中欲望，才不会日日操劳无边的贪婪扰乱安静的内心世界。

贪婪是灾祸，是苦恼的根源，放下贪婪和欲望，才能有一片新的天地。

竞争、追求，对物质、名利的高要求并不是人生的全部旋律，很多时候懂得给自己的欲望做减法，这样生活中的快乐和幸福才会有加法。

生活，只要减少欲望，多一点淡然，多一些简单，就能多一点自在。

渴望更多，失望越多苛责是一种责难贪心，扰乱你悠然的步伐没有金刚钻，就不要揽瓷器活知足常乐，拒绝贪婪减少欲望，简单生活遵从自然，回归本性我们每个人都无法躲避阴影放弃心灵的阴影，走向阳光以人为镜，以明得失第二章 你的现状，已经是最好现实本就不完美，存有各种各样的残缺，假如我们过于固执，不肯变通，必定会陷入完美主义的误区。

理解和宽容，就像是两棵同气连枝的大树，相辅相成。

学会理解，懂得宽容，是对人性的重塑，对灵魂的洗涤。

理解和宽容他人，不仅能够使他人感到快乐，还能使自己乐在其中。

今天是努力得到的，不要否定自己自己就是自己的偶像爱是生活的加法不完美是人生的主题学会理解，才懂得宽容纠正自己一味的固执活在当下，享受生活的美好正视、接受、拥抱自己的缺点不完美的世界更丰富佛也要修炼，何况你呢第三章 完美是希望，不是苛责的限制对于生活，坚强和随遇而安同等重要。

为了能实现自己的理想，为了在一路上都能有一个轻松的心态，我们应该承认生活的法则和自然的法则同等重要，一样不必抗拒。

学会在紧张的生活中随遇而安，同时懂得在随遇而安的生活中坚持自己的追求。

只有这样，我们才能在生活中把握自己的航向。

我们一直在完善不完美从现状出发，尽力而为学会随遇而安从阴影中将自己解救出来在迷茫中寻找方向想改变现在的生活，先改变现在的自己立足不完美，寻找可能实现的愿望聆听内心声音，做最真实的自己接纳意味着重生不完美是打磨自己的利器第四章 不完美，给你更多施展的机会生命就是一个不完美的过程，而我们正是因为世界的不完美才存在的。

因为世界的不完美，上帝才创造了我们人类；因为生活的不完美，我们才懂得珍惜和奋斗。

人生就像一株美丽的花，只有在贫穷的土壤和不完美的生活里盛开，才会显得格外精彩。

过于完美，何须奋斗？

这就是你，从这里起步让信念的力量充满心间从失衡中找回自信拒绝情绪触电，掌控自己化不幸为成功“穷”则思变，接纳才能施展我随性，是因为我自由正视现实的恐惧，才能让自己强大不完美，让我们拥有完整生命历程第五章 虽然不完美，让我们做独立的自己一样的世界，不一样的心态。

如果我们能跳出生活看看自己，接纳自己，就会以豁达、宽广的心胸面对世界。

这样心态，看到的世界才美，走过的人生才精彩。

懂得接纳，心自然宽似天地，人生自然一路好景。

只有接纳了，我们才能明白不完美的真谛，懂得不完美的含义，才能利用不完美来塑造我们心灵，打造我们自己。

不完美让你理解了宽容为发生过的事情负责撇开和拥抱的区别金子，总是隐藏在暗处放开心扉，放开固执接纳了自己，心似天地宽用不完美，滋润你的心灵愤怒，是一种回击的能力疯狂，是一种情绪的表达白痴，是一种免疫的特征第六章 放开自己，升华心灵，成就完美心灵人生，就是一个不断实践的过程。

在这个过程中，只要我们努力、奋斗过，成功也好、失败也罢，都是我们的财富。

别人怎么看是别人的事，我们只要做到自己安心就好。

我们不可能得到所有人的肯定，面对鲜花和赞美要保持清醒，面对质疑和反对要保持理性和从容。

不要活在别人的标准当中，活出安心才是获取幸福和成功的正道。

慢慢爱上自己放开自己，重获新生检视自己的核心信念不要别人承认，只要自己安心人，终究是不完美的个体找寻事情的积极面每一个回馈都是一种幸福拒绝抗拒，发现生活中的美好不要为不完美而感

<<好人生靠修行>>

到羞耻过度掩饰丑，就会忽略美过于追求完美，就会丧失完整自我坦然，让你在黑暗中等待光明第七章 认知不完美，掌握人生真谛我们无法改变已成事实的挫折与遗憾,可是我们可以改变自己的心态，改变自己对待挫折的态度，在遗憾中继续力量，最终在机会来临的时候抓住它，爆发出所有积蓄的力量，获得成功。

要从正确的角度上解读“缺陷”，使之从负面状态变成积极。

要幸福，既要坚信——黑子也是太阳的一部分。

没有月缺之憾，哪得月圆之喜？

黑子也是太阳的一部分不完美为奋斗提供动力无法改变自己，不如接纳自己你是这个世界上唯一的旗帜你的缺点是你的特质之一你的经历就是你的财富心理落差属于完整人生接纳自己，少走弯路倾听内心，换个活法不掩饰，不伪装，不否认把爱奉献给别人认知，接纳，成就完整

<<好人生靠修行>>

章节摘录

黑子也是太阳的一部分你知道太阳黑子么？

太阳黑子是太阳表面温度比其他部分低1000~2000 的部分，因为在光学图片上颜色较暗而得名黑子。

就太阳发光发热的特性这个角度来说，太阳黑子当然是太阳的缺陷。

但不论怎样，黑子不论如何都是太阳的一部分。

其实我们都像太阳一样存在着“黑子”。

我们每一个人都不是完美的，总是会存在这样那样的缺陷。

在大多数情况下，这些缺陷都制约我们的发展，所以我们极端厌恶这些缺陷。

但就像黑子是太阳的一部分一样，我们永远也避免不了自身的缺陷。

难道我们就要因为这而自暴自弃吗？

答案当然是否定的。

反而，我们应该接纳自身那些不可改变的缺点，这样我们才能发挥得最好。

海伦生于美国亚拉巴马州的塔斯坎比亚，毕业于哈佛大学，是美国著名女作家、残障教育家、杰出的演讲家、社会活动家。

海伦凯勒在生理上有极端的残疾，但她在残缺的生命中所取得的成就却启发了全世界所有人。

海伦小时候因患病致盲致聋，但是在波士顿柏金斯盲人学校莎莉文老师的帮助下，以及在自己的努力下，她学会了阅读、写作，还学会了说话。

1900年，海伦进入拉德克利夫学院学习，并于1904年荣誉毕业。

当年她和她的老师莎莉文合著《我的一生》发表后，即引起轰动。

该书成为著名的英文名著，她本人也成了知名作家。

海伦的自传《我的一生》影响很广。

她经常巡回演讲，创作了数本著作，她的故事还被搬上了银幕，好莱坞以她的一生为故事架构拍了一部电影。

海伦甚至还在杂耍马戏团登场两年，一方面是为了养活自己，另一方面是为了实现她所献身的任务：激发大众重视生理残疾者的问题。

1924年，海伦开始为刚刚萌芽的美国盲人基金会募集善款，这项工作在此之后成为她生命的重点。

1927年，她出版《我的宗教》一书，详细叙述了她皈依斯维登堡教派的过程，1930年出版第二本自传《中流》。

在二次大战之前，海伦已是一位激烈的反法西斯主义者，战争期间，她支持美国介入战场，并且常常受邀到军事医院探访。

战后，她与汤普森代表海外的盲人一同环游世界。

海伦的生命是一个悲剧，但她的人生却是一个奇迹，我们从她身上可以看到勇敢者的力量。

正是由于看不见光明所带来的对于光明的强烈向往，使她在命运的道路上成为了强者。

海伦凯勒是一个盲人，看不见光明和色彩。

正因为没有光明，才为光明而不懈努力奋斗，创造了生命的奇迹并鼓舞了其他的人。

在苦难面前他没有自卑，没有放弃，相信缺陷也是生命的一部分，最终取得了成功，这是“太阳黑子”式的胜利。

这样的奇迹还有很多，很多人因为在苦难里不抛弃不放弃而取得了成功。

在美国，有一个人名叫凯特。

虽然他的右手只有4个手指头，但却是一名优秀的广播电台节目主持人。

成为一名优秀的电视节目主持人一直是他的梦想。

尽管凯特已经具备了做一个优秀的电视节目主持人几乎所有的条件，各大电视台的负责人在看到他残疾的手后还是义无反顾地选择了不用他。

但是这些挫折并没有让他放弃，在经过一年的努力后，凯特终于如愿被一家不知名的电视台录用。

试镜的时候，凯特不得不按照电视台的意见，主动戴上手套，也因为这样，凯特总是感到虚假和不自

<<好人生靠修行>>

然。

在正式主持节目的时候，凯特毅然选择了摘掉手套，决定以最自然的姿态面对观众和自身的缺陷。

凯特接纳了自己，因此他的节目受到了许多观众热烈的欢迎。

最终，他成为了一名杰出的电视节目主持人。

从那以后，热情观众的来信不断，他们强烈地赞美凯特的能力，并且对他面对缺陷的坦诚给予了高度肯定。

说到底，精神上的缺陷比身体上的缺陷更让人不寒而栗。

对待身体的缺陷时，有的人会选择勇敢面对，有的人则会感到自卑。

其实，用最真实的姿态面对缺陷，以最饱满的状态对待身边的人和事，给自己以动力的同时，也能带给别人鼓舞，这样就能赢得更多的尊重，也才能收获成功的喜悦。

每个人都会有缺陷，这些缺陷存在于我们生命的全过程，有些可以改变，有些却永远也改变不了。

在这样的条件下，我们应该勇敢地承认自己，接纳自己的缺陷。

并从正确的角度来诠释我们的缺陷，始终坚信：缺陷是我的一部分，只要我们都接纳生命中的那些小瑕疵和不完美，我们的生命机会富有激情。

人生箴言缺陷不应成为生命中的硬伤。

我们可能会有这样那样的缺陷，但这并不是沉沦堕落的理由，反而应该是努力奋发的动力。

要从正确的角度上解读“缺陷”，使之从负面状态变成积极。

要幸福，既要坚信——黑子也是太阳的一部分。

<<好人生靠修行>>

编辑推荐

《好人生靠修行》编辑推荐：1、认知不完美，成就好人生，接纳生活中的不完美的的心灵读物。人应该拥有追求完美的心气，但是也要有接纳不完美的淡定。

要学会认知人生的不完美，学会“照单全收”，我们才会心神安定，生活才会舒坦踏实。

2、让你心神安定、好运持久的实用宝典。

通过一些幽默的小故事，在轻松的氛围中认知到人生的不完美，在潜移默化中接受生活中的不完美以及不完美的自己，通过生活中的修行，最后达到心神安定、好运持久，拥有一个美满人生。

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>