

<<和谐心灵的减法生活>>

图书基本信息

书名：<<和谐心灵的减法生活>>

13位ISBN编号：9787514129519

10位ISBN编号：7514129510

出版时间：经济科学出版社

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>

<<和谐心灵的减法生活>>

前言

作为一个现代人，我们是幸运的。

同时我们又是不幸的。

高度文明除了带来丰富的物质享受之外，还有沉重的精神压力。

在快节奏的现代生活中，我们早已丢失了“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适，遗却了“独坐幽篁里，弹琴复长啸”的惬意，取而代之的是无尽的竞争与压力。

现如今，焦虑就像野火一样，在地球上迅速蔓延：演艺明星为了更大的名气而烦躁不安；企业老总为了业务拓展而彻夜难眠；公务员为了升职而寝食难安；白领职员面对堆积如山的工作而心急如焚；学生不仅考学压力难以承担，毕业之后还要为工作发愁；另外，“教育、住房、医疗”三大问题，更是让普通百姓眉头紧锁……我们要明白的是，烦躁的心绪，不会凭空而来，它是遭遇不同生活后情绪的积累。

心无定力的人，哪怕是遇到一点不满，往往就会让他们冲动和恼怒。

心理脆弱的人，只要遇到一点挫折，他们往往就会走向极端。

心怀鬼胎的人，要是有一点风吹草动，他们可能会惊慌失措，感到不安。

意志薄弱的人，一个小小的失败，往往会让他堕入迷茫或失落的深渊中。

不难看出，种种的烦躁来源于一个人先前的行为和心态，只要端正行为，摆正心态，我们就会远离悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落和寂寞等这些让我们感到烦躁的情绪。

为了不让烦躁毁了自己，本书旨在让人学会心灵保养，从为人处世等方面去调节自己的情绪，让人获得时时淡定、处处快乐、常常顺意、每每成功的生活。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，由于时间仓促，书中不乏不足之处，恳请读者批评指正。

编者

<<和谐心灵的减法生活>>

书籍目录

第一章勇于面对内心的焦虑 1.1恐怖症 1.2疑病症 1.3焦虑症 第二章内心宁静，就不会焦虑 2.1心清净，人安宁，不焦虑 2.2简简单单，戒除浮躁 2.3心灵美，不焦虑 2.4抛开坏心情 2.5让心澄净 第三章坦然面对得失，不会有遗憾 3.1得失是生活的写照 3.2放弃芝麻，捡了西瓜 3.3选择适合自己的 3.4松开手，会拥有的更多 3.5先给予，才能得到 第四章相信自己，人生不会有失落 4.1尊重自己 4.2自己要看得起自己 4.3信心有多大，舞台就有多大 4.4自信可以创造奇迹 4.5活出自己的一片天 4.6把自己的标准定得高一点 4.7做生命的主宰 第五章走出焦虑的七个定律 5.1马太定律 5.2感觉剥夺定律 5.3心理暗示定律 5.4代偿定律 5.5宣泄定律 5.6共鸣定律 5.7色彩定律 第六章九型人格与焦虑 6.1情绪调控 6.2完美主义者的焦虑调控 6.3给予者的焦虑调控 6.4现实主义者的焦虑调控 6.5浪漫主义者的焦虑调控 6.6观察者的焦虑调控 6.7怀疑论者的焦虑调控 6.8享乐主义者的焦虑调控 6.9领导者的焦虑调控 6.10协调者的焦虑调控 第七章焦虑的八个误区 7.1焦虑需要及时治疗 7.2自我调节最重要 7.3自杀不是勇敢的表现 7.4借酒浇愁只会愁更愁 7.5零食减压不可要 7.6购物癖，要戒掉 7.7吸烟，弊大于利 7.8网瘾，腐蚀你的灵魂 参考书目

<<和谐心灵的减法生活>>

章节摘录

版权页： 2.1 心清净，人安宁，不焦虑 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的痛苦！”

” 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，在一哄而起的热潮中，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…… 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。

我们难以找到一个可以冷静的机会。

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湮没。

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，加重心里的浮躁，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。

商人端着那把壶，想以10万元的价格买下它。

当他说出这个数字时，老人先是一惊，后又拒绝了，因为这把壶是他爷爷留下的，他们祖孙三代打铁时都喝这把壶里的水。

壶虽没卖，但商人走后，老人有生以来第一次失眠了。

这把壶他用了近60年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以10万元的价钱买下它，他转不过神来。

过去他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总要坐起来再看一眼，这让他非常不舒服。

特别让他不能容忍的是，当人们知道他有一把价值连城的茶壶后，他的屋子就开始变得拥挤不堪，有的人问还有没有其他的宝贝，有的人甚至开始向他借钱，更有甚者，还有人晚上来推他的门。

老人的生活被彻底打乱了，他不知该怎样处置这把壶。

当那位商人带着20万元现金第二次登门的时候，老人再也坐不住了，他招来左右店铺的人和前后邻居，拿起一把斧头，当众把那把紫砂壶砸了个粉碎。

现在，老人还是卖铁锅、菜刀和剪子，据说他已经100多岁了。

心灵的宁静是一种融入丰富智慧的财富。

这财富的积累是长期的，是一种与生活的苦难长期斗争和超越而沉淀出成熟的体现。

具备了心灵的安宁，意味着你的经历丰盈成熟以及对于思想规律与运转有一种不同寻常的了解。

宁静可以沉淀出生活中许多纷杂的浮躁，过滤出浅薄粗陋等人性的杂质，可以避免许多鲁莽、无聊、

<<和谐心灵的减法生活>>

荒谬的事情发生。

宁静是一种气质、一种修养、一种境界、一种充满内涵的悠远。

安之若素、沉默从容，往往要比气急败坏、声嘶力竭更有涵养和理智。

综观古今中外，只有达到心灵真正宁静的人，他们的生活总会充满自由和快乐。

所以，当你焦躁不安时，你用自己的手抚摩在心口，对自己的心说上一声“平和，宁静”，你就能加强自我控制的力量，保持正确的前进方向。

<<和谐心灵的减法生活>>

编辑推荐

新时代都市人解读人生困惑、追求内心和谐的心灵启示录，每天温暖自己一点点，天天拥有好心情，用强大的内心改变世界！

为了不让烦躁毁了自己，蓝晨编著的《和谐心灵的减法生活》旨在让人学会心灵保养，从为人处世等方面去调节自己的情绪，让人获得时时淡定、处处快乐、常常顺意、每每成功的生活。

<<和谐心灵的减法生活>>

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>