

<<人生中的平衡术>>

图书基本信息

书名：<<人生中的平衡术>>

13位ISBN编号：9787514600391

10位ISBN编号：7514600396

出版时间：2011-4

出版时间：中国画报

作者：木木

页数：255

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>

<<人生中的平衡术>>

内容概要

著名养生学专家洪昭光先生曾说过，养生的关键在“平衡”，即“平常心是道”。

不过就是说在世态炎凉之，对人和事要适度的参破。

于功名利禄前要保持一份清醒，而于荣辱毁誉前要拿得起放得下，随事物之因缘，顺无我之本性！

“以出世之心做人世之事”。

只可惜现如今多少人早已在“欲望”这头野兽面前迷失了“本我”，故而要想笑傲江湖、笑看红尘，真是谈何容易！

<<人生中的平衡术>>

作者简介

柴宝辉

笔名木木，东北男人，89年开第一家书店至今。

对书情有独钟。

热爱时尚、音乐和冒险。

曾策划和主编《人生要耐得住寂寞》、

《人生别留遗憾》、《人生何必太计较》、

《人生需要忍耐和等待》以及阿健美文《爱那么短，爱那么长》等畅销书致力于为读者提供有阅读价值的精品书。

<<人生中的平衡术>>

书籍目录

第一章 世界很疯狂：是什么让你失去平衡

不要让你的生活失去平衡
快餐时代的鱼
学会控制人生天平
唯有平衡才能持久
快速前行的时代，我们怎样挽留幸福
颓废，不该是你的青春签名
房子+车子+票子：好日子
平衡是一种智慧
不要左顾右盼别人路上的风光
最美不过平常心
脱掉虚荣的外套
你是否在期待一次表扬
如何对待愤怒者

第二章 心灵平衡术：把心宅收拾干净

心灵平衡术：把心宅收拾干净
走出心灵牢狱
给痛苦一个流淌的出口
爱恨之间，用什么灌溉心灵？
捆绑苦难
清空心灵的邮箱
生活的正面和背面
感谢那些憎恨我的人
快乐从“心”。

开始

怎样拥有好心境
让心开花
大师的减法
听音乐的乞丐
给心灵放个假

第三章 理想平衡术：让梦想照进现实

感谢那些看不起我的人
这世上没有一个无用之人
人生需要一枚指南针
把内心涂成白纸
试着选择脚印少的那条路走走
慢马加鞭
有梦想的人是幸福的
一帆风顺是另一种挫折
我要把脱掉的衣服一件件都穿起来
让不幸插上梦想的翅膀
从最后一道题开始做起

.....

第四章 职场平衡术：工作也能变快乐

第五章 情感平衡术：情感需要落脚点

<<人生中的平衡术>>

- 第六章 家庭平衡术：给幸福腾点空间
- 第七章 处世平衡术：铜钱性格招人疼
- 第八章 生活平衡术：我们究竟要什么
- 第九章 健康平衡术：革命本钱不能丢

<<人生中的平衡术>>

章节摘录

版权页：这种朴素的爱情离我们有多远了，我们还能追上它吗？

我删掉了傲视群雄的龙睛，仿佛删掉了那时刻萦绕于心的梦想。

我们还有梦想吗？

谁能说出隐藏于心的秘密？

谁能准确无误地测量誓言和谎言之间的距离？

我们只会像一个富有的守财奴，一日一日被自己渐渐积累的财富压垮。

我删掉了独树一帜的鹤顶红，仿佛删掉了自己棱角分明的性格。

我们常常羡慕他人生存的方式，他们不用钱包，把零钱放在身上的各个角落，从来不记住任何约会，直到开始的前十分钟，穿着牛仔裤，想起什么歌就哼着什么歌……羡慕归羡慕，我们从不那样做，像一个木偶，仿佛每天的生活都是被计划好了的，按部就班地执行命运的安排。

我的电脑又恢复了它的快速高效，为我高速运转的思维推波助澜。

周末的时候，我又接下了一个活儿，本来答应妻子和女儿去郊游的，看来又无法成行了。

女儿撅着小嘴，郁郁寡欢的样子。

妻子端来一杯茶说，能歇歇就歇歇吧，总不能一辈子都奔跑啊……总不能一辈子都奔跑啊，妻子的话让我一惊。

是啊，现代人每天都在奔跑，与感动和爱擦肩而过，错过了多少美丽的事物啊。

我喝惯了矿泉水，拿起来就喝，不用像喝茶那样还要慢慢地泡，慢慢地等。

可是那一刻，我闻到茶的香味是那样沁人一样，让我忍不住放下了手中的活儿，坐到了那杯茶跟前。

因为妻子的一杯茶，我开始怀念我的鱼了，如同怀念童年的时光、初恋的情怀……我们的内心就像那电脑，为了它的高速运转，被我们删掉了太多东西，只剩下利益，只剩下争分夺秒的欲望。

留下一尾鱼吧，在这个奔跑的快餐时代。

让它鲜活你的生命，让心灵悠然地漫步，让心灵渐渐品咂出“慢”带给你的美好：慢慢守着一壶水的烧开，慢慢守着茶香的弥散，慢慢听完一首舒缓的曲子，慢慢地看一枚落叶旋着怎样的身姿飘然落下，慢慢地看一朵云千变万化……我又开始往我的电脑桌面上添加鱼了，一条、两条……或许有一天，

我将不再把它当作生活的工具，只当作一个鱼缸，供我的鱼们在里面尽睛遨游。

而我则翘着腿，喝着慢慢煮了很久的咖啡，像怀念先辈一样捧起一份久违的散着油墨香味的报纸，在生活的另一处。

慢慢游成一尾快餐时代的鱼。

<<人生中的平衡术>>

编辑推荐

《人生中的平衡术》：世界很疯狂，是什么让我们失去平衡事业、家庭、健康、情感、心灵都需要我们去平衡平衡是智慧平衡是关键

<<人生中的平衡术>>

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>