

<<当世界无法改变时改变自己2>>

图书基本信息

书名：<<当世界无法改变时改变自己2>>

13位ISBN编号：9787543892255

10位ISBN编号：7543892251

出版时间：2013-4

出版时间：湖南人民出版社

作者：高原

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>

<<当世界无法改变时改变自己2>>

前言

前言多变的世界，我们如何过得更好？

多变的世界，我们如何可以让自己过得更好？

浮躁的当下，我们又该如何获取幸福的能力？

为什么我觉得我什么都有，但是并不快乐？

对于自我提升，对于幸福，西方国家有太多的课程，但我个人觉得最值得我们去学习的，还是老祖宗留给我们的国粹哲学——《菜根谭》。

它融合了儒家、道家、释家，汇聚了中国近千年的传统智慧，流传百年至今！

我也将以此为引，跟读者深入探讨幸福这一主题！

今天，当生活节奏变得愈来愈快甚至快到令人窒息时，你是否很容易就被激怒？

或者对于身边的一切都感到不可理喻、厌恶至极？

你是否总有一种想发火、想砸东西的冲动，或者想急迫地伸手抓住一些看似要紧的东西？

你是否对于未来充满了不确定的担忧，以至于赚再多的钱，也感觉不到自己幸福？

你是否在与人相处时，经常有心力交瘁的感觉，或者总是难以妥当地处理自己的人际关系，就连亲人也常对你心生抱怨？

如果你发现上述问题正不可避免地发生在自己的身上，每天让你心忧不已，那么，请翻开这本书，让我们一起从《菜根谭》的智慧中寻找幸福的活法，构筑健康而强大的心灵世界，实现与外部世界的和谐统一，找到为人处世最恰当的方法。

幸福是什么呢？

怎样才能拥有真正长久的幸福呢？

换言之，在这个功利的社会，我们如何才能生活得快乐呢？

人们一定会有几万种甚至更多的解读，但我们唯一可以达成共识的是：金钱或事业上的成功，并不能给我们带来真正的幸福，有时反而会令我们产生更多的苦恼和痛苦。

在茫茫天地之间，每个人都是渺小的个体，我们都需要对自己的人生进行规划，对自己的内心进行修炼，对自己的幸福进行定义，并且找到和建立一套符合自身需要的价值体系，也就是铺就一条通往幸福的道路。

《菜根谭》告诉我们，要想实现人生的幸福愿景，道路并不遥远，而且也并不困难。

只要我们能够摒弃内心膨胀的欲望，懂得用中庸的标准约束自己，去除浮躁，冷静处世，达观待人，即便一贫如洗，也一定能够体验到人生的美好，达到与天地共融、与万物共生的空灵境界。

“中庸”，是中国古代一个至高的行为标准，它就是哲学上讲的那个最合适的“度”。

有时它会被人们误认为平庸和圆滑，其实，从本质而言，中庸只是一种合适的方法，无关正确或错误。

它最想传达给我们的就是遇事别走极端，天地万物各安其位，不偏不倚执于中。

领会了中庸之道，对人对事都可以收放自如，进退有度。

在这个过程中，我们就能让内心在世俗的历练中逐渐强大，将外在的东西化为内心的能量。

这就是幸福。

<<当世界无法改变时改变自己2>>

内容概要

《当世界无法改变时改变自己2:成就强大的自己》内容简介：万变世界绝对不变自我提升法则！

幸福是什么？

怎样才能让幸福感持续下去？

为什么我们觉得自己什么都有，但是并不快乐？

多变的世界，我们如何才可以过得更好？

幸福是一种感觉，也是一种能力，它需要感知，更需要学习！

《当世界无法改变时改变自己2:成就强大的自己》汇聚中国圣人3000年智慧，融合儒家、道家、释家和现代心理学。

百万级畅销书作家高原首次将幸福落地，用生动的例子与切实可行方法告诉人们获得幸福能力的秘密！

点击进入：

[当世界无法改变时改变自己](#)

<<当世界无法改变时改变自己2>>

作者简介

<<当世界无法改变时改变自己2>>

书籍目录

前言多变的世界，我们如何过得更好？

第一章掌握为人处世的尺度 003为人处世，要掌握好尺度 008不偏不倚，才可臻于至善 011不对自己喜欢的事物过分迷恋 015歌舞酒宴最浓时，便该大笑拂衣归 017做任何事情都要适可而止 022物极必反，凡事都应留有余地 024在入世和出世中找到自己的平衡点 第二章控制内心的欲望 029一念放下，万般自在 032远离欲望，也在欲望中磨砺自己 035欲望如猛火，时刻提防欲望的吞噬 038控制心中的欲火，保持清凉的心境 041思虑不宜过多，多则意乱 043知足常乐是一种人生境界，一种幸福的活法 046粗茶淡饭，也能吃得香甜可口 048可以有追求，但不可无止境地迷恋 051一个欲壑难填的人，能品味到快乐的滋味吗？

053从思想上根除功利的顽疾 055抱朴守拙，甘于淡泊，才能获得心灵的自由 第三章淡定的最高境界 061心态决定状态 063心胸要豁达，不可偏于狭隘 066快乐需要有健康乐观的心态 069取舍之间要保持平和的心态 071看破一切，万物不萦于怀 074摆脱烦恼的绝佳策略——致虚极，守静笃 076心中无事即身闲 079内心通透澄澈，何须诵经礼佛？

080心灵冲虚宁静，眼睛才可敏锐地观察事物 082心静自然凉 084宠辱偕忘才是人生的大智慧 087超然万物，坚守心灵那方净土 089在宁静淡泊中体会人生的真谛 第四章谨言慎行，给自己的言行上把锁 095谨言慎行，君子之道 098在这个世界上，从来就没有卖后悔药的 101为人处世，不可意气用事 104一举一动，都要小心谨慎 107做人做事都要有一副善良慈悲心肠 110永远不要低估道德的力量 第五章收放自如，从容应对外界的变化 115为人处世能收放自如，则可臻于至善 118心无杂念，则烦恼皆除 120当断不断，反受其乱 123少则得，多则惑 125得意时淡然，失意时坦然 128拿得起放得下才是英雄本色 131人生的绝顶智慧在于洞悉万物 133为人处世的至高境界——看透一切，包容一切 第六章活出品味，追求高雅的生活情趣 139幸福的生活，需要有高雅的生活情趣 142多一些率真，少一些功利 144宇宙便是吾心，吾心即是宇宙 147追求高雅，摒弃低俗 150淡泊明志，宁静致远 152繁华之春，不若求实 154逍遥的人生境界——浑然忘我，物我偕忘 第七章顺势而为、达观处世的人生哲学 159真正有才华的人，不会刻意显摆自己的才华 162在关键时刻施展出惊人的才华 165从容不迫地应对一切挑战 168不求功名利禄，但求闲适自由 170生活不是演戏，不要刻意伪装自己 173永远不要做抢跑的那个人 176只有经历了，才能体会其中的真味 178宁可清贫自守，也不要趋炎附势 181待时而动，顺势而为 183任何事情都有一个循序渐进的过程 第八章圆通做人，拥有良好的人际关系 189做人要表里如一 192做人要虚怀若谷，做事要意志坚定 194与人为善永远好过与人为恶 198可以人穷，但不可志短 200做人要厚道 202谁也不愿意跟摆架子的人打交道 204做人做事，都要顾全大局 207做人要圆通，不可偏执 210人际交往中切忌交友不慎 214亲情是绝对无法用金钱买到的 217处理家庭矛盾的好方法——心平气和 第九章居安思危，才能实现自我超越 223祸福相依，居安思危 225当局者迷，旁观者清 227骄矜则无功，忏悔则弥过 229是福不是祸，是祸躲不过 233不以物喜，不以己悲 235前途不可知，关键还是个人的心态 238创造财富的方法比财富更重要 242即使天塌下来，也要学会理智地思考 第十章停一停，等一等你的灵魂 247闹中取静，忙里偷闲 250追求安适悠闲的生活方式 252当今社会什么最重要——和谐 255排除内心的一切干扰，寻求内心的本性 258以冷静平和的心态为人处世

<<当世界无法改变时改变自己2>>

章节摘录

版权页：插图：不要对自己喜欢的事物过分迷恋山林是胜地，一营恋便成市朝；书画是雅人，一贪痴便成商贾。

盖心无染着，欲盖是仙都；心有挂牵，乐境成苦海矣。

山林之间本是圣洁的地方，但如果人们都喜欢去，那里就会变成闹市；书画本是由高雅之人所作，但如果人们过份地贪恋它们，它们就会变成商人渔利之物。

所以只有人的心灵不受其它外界事物的影响，才会感到世界就好比仙山一样美丽；但如果心中多有牵挂，那么虽处于乐境之中，但实际上却也如似坠入苦海一般了。

任何事物，你如果过分地痴迷其中，执着其中，都会失去它本来的价值，即使再高雅的东西，也会变的低俗不堪。

比如深山老林，空气清新，环境幽雅，百里无人，只有鸟语花香，好一个干净的圣地，往里一站，就让人凭空生出一种超凡脱俗之感。

这本来是古代贤人隐士逃避世俗的绝胜佳处，但是人们若是纷纷涌入山林，它就与热闹繁华的都市没什么区别了，因而也就失去了固有的文化象征。

再比如名人书画，赏玩书画本事件风雅趣事，可是如果人们过分地贪恋其中，千方百计地想要拥有它，因而就沦为了商人赚钱的物事，如此一来，书画的审美价值便荡然无存了。

不管什么好东西，过度地追逐了，就会变质，就有了铜臭和功利的味道，丧失它原有的好的本质。

一个女人，对自己的容貌很自信，这是好事。

女人因自信而美，容光焕发。

可她如果每天拿出三个小时照镜子，一个小时换衣服，时不时地自恋一下，大部分精力都放到了这上面。

那她的美丽，就成了一种病态。

这就不叫美了，而是自大，是让人嫌厌的神经质了。

人对自己的优点的态度，和我们对书画和山林的态度，是一致的，都会有一个“过犹不及”的潜在问题。

要想寻得一个最佳的效果，就得需要中庸，保持一个合适的距离。

喜欢，但不要沉迷；崇敬，但莫要崇拜。

就像粉丝对于偶像的态度一样，平时听听他的歌，看看他的电影，有一个好感，就足够了，千万别把全部的精力都投入到他的身上，否则就会毁了自己。

前几年，杨丽娟的例子仍然是触目惊心，为了追星，把自己的父亲都给“害死”了。

结果又如何？

还不是得重新回到现实，修复伤口，开始新的人生么！

金庸先生在其处女作《书剑恩仇录》中，用一十六字来表达了自己人生所推崇的一种绝高境界：情深不寿，强极则辱。

谦谦君子，温润如玉。

意思是说，一段感情，往往到了最深最浓的时候，却不得善终。

我们应当知道，任何事物到了极限，便会渐露衰败，一个人可以强大到让天下臣服，但却不会因此而受人尊敬。

做为一个谦和的君子，应当时时以玉之触手温润、光华内敛自省，当以君子宽容如海之度，待人和煦，举止从容有度，处事给人以如沐春风之感。

这里，他也就给我们指出了一个人处世方面至关重要的原则——中庸——《菜根谭》的核心思想，也是中国文化至高无上的思想价值。

对待一件喜欢的事物，不可过分地沉溺其中，要怀有那种若即若离的态度。

得到，不喜；失去，不悲。

无论诱惑有多大，都不会沉迷其中。

我们可以举一个例子，一个女人即使长得再美丽，举止再优雅，如果时刻都出现在一个男人面前，希

<<当世界无法改变时改变自己2>>

望引起他的重视，让他一分一秒都不要忘了自己。

那么他也会对此心生厌倦。

原因何在？

男人起初可能爱她爱得要死，但见多了，见烦了，也就不可避免地审美疲劳了。

我有一个朋友，他工作非常地努力，事业心很强，他为了老板的赏识，向老板证明自己的工作能力是出类拔萃的，于是他一心埋头于工作上，因而忽视了家庭，对此不管不顾。

最终，他的两次婚姻都因他纷繁忙碌的工作而以失败收场。

但他毫不在乎，依然将工作放在第一位上，他在工作期间得到过几次提升和加薪。

你看，这样的人很多，为了工作牺牲生活，婚姻都不在乎。

可就在公司裁员的时候，他却第一个被迫离开了公司。

丢了婚姻保工作，最后还是没保住。

为什么会这样？

因为他的工作能力太完美了，一个把全部生活投入公司的人，在同事看来就觉得刺眼，引起了他们的妒忌。

上司开始对他还是欣赏的，但慢慢的，时间长了，就觉得他出色的工作，将来很可能会对自己的位子构成威胁。

而他自己，玩命的工作，最终也因积劳成疾而累垮了。

他的健康出现了问题，去医院的次数增多，上司借机让他走人，这是顺理成章就发生的事情。

这就向我们表明，本来是一个很好的开端，但若是过分地投入，沉溺其中，往往会产生泰极生否的一百八十度转变。

同样的道理，现实中的人们，如果对金钱、权力、地位的追求过于崇拜，热切无比地渴求得到这些东西，那么也会导致过犹不及的结果。

相信大家都熟悉“范进中举”的故事，范进穷困潦倒，一连考了二十几次，屡屡不中，直到五十四岁那年才侥幸中了秀才，在听闻喜讯之后，他居然昏倒在地，再后来竟然疯了。

物极必反，刻意地追求自己想得到的东西，到头来回顾自己因此而失去的东西，往往很多人会觉得得不偿失。

我们该怎么做呢？

就是要把握四个字：适可而止。

<<当世界无法改变时改变自己2>>

编辑推荐

《当世界无法改变时改变自己2:成就强大的自己》编辑推荐：成就强大的自己，获取幸福能力的秘密。

百万畅销书作家高原作者首次将幸福落地。

用切实可行的方法带您体验慢生活的幸福哲学与简单之美。

豆瓣网、天涯、华尔街论坛百万粉丝膜拜推荐！

《当世界无法改变时改变自己2:成就强大的自己》献给正徘徊在人生十字路口的你我……《当世界无法改变时改变自己2:成就强大的自己》的两大作用与三大特点：作用之一：让你变得更加强大；作用之二：让你切实拥有获取幸福的能力；特点之一：提供一种全新的生活方式：慢生活与简单之美；特点之二：以国粹经典《菜根谭》为引，将中国传统智慧与当下生活完美融合；特点之三：双色精美印制，配上现代漫画大师丰子恺的经典插图，让《当世界无法改变时改变自己2:成就强大的自己》更加超值。

<<当世界无法改变时改变自己2>>

名人推荐

<<当世界无法改变时改变自己2>>

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>