

<<宽心的智慧>>

图书基本信息

书名：<<宽心的智慧>>

13位ISBN编号：9787802235779

10位ISBN编号：7802235774

出版时间：2009-12

出版时间：中国三峡出版社

作者：一尘

页数：213

字数：150000

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>

## <<宽心的智慧>>

### 前言

“社会正在飞速发展，而我心早已疲惫不堪。

”这是某次和友人小聚时听来的话。

短短十几个字，即描绘了目前的社会形态，同时也刻画了在此形态下生活着的某些人的精神状态，让我不禁感慨万千。

诚然，在住房、教育、医疗的重压下，很多人都已心力交瘁，疲惫不堪，心理处于亚健康状态，如同我的友人。

“郁闷”、“抑郁”一度成为这个时代的口头禅，甚至有人见面就问，“最近抑郁了吗？”

”，虽然这仅仅是一个笑谈，但也可以看出，现代人的心理真的出现问题了。

由于烦躁、绝望、孤独、压力过大而引发的抑郁症、精神病，正有逐年攀升的势头。

由于心理的绝望，很多人浪费了宝贵的生命，走上了不归路，大学生自杀事件就是一个强有力的证明。

当处境不得意时，我们的心最先受到伤害。

倘使这时还不懂得宽慰你那颗受伤的心，仍对自己认定的事、物、人痴迷不悟，那么，肯怕你也在劫难逃了。

在心与静的关系上，智者和愚者有不同的应对方式，智者转心不转境，而愚者转境不转心。

智慧的人通过转化心态来改变对环境的看法，调整自己所处的位置，不论外在环境如何，都影响不了他的情绪，他根本不需要去“转境”。

如果他在生活中感到不适应，他也不会抱怨或强行改变无法改变的世界，而是会及时调整好自己的心态，通过改变自己的心态，将恶劣的环境，转变成对自己有利的环境，这样的人深谙宽心之道。

## <<宽心的智慧>>

### 内容概要

在成名前大智若愚，困难前容山纳海，当拥有时知足常乐，处低谷时拙者先行。  
人生之福，在乎一心。

一个人心量有多大，事业就有多大，一个人心能容多少，成就就有多少。

比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵，人最难得的是拥有宽心的智慧。

## <<宽心的智慧>>

### 书籍目录

第一篇 自我救赎——自在地活出彩 第1章 接受当下的状态 坦然接受无法改变的现实 时刻保持一份淡然的心境 既要承受痛苦,也要享受生活 不攀不比,活在当下的角色里 懂得欣赏生活中的美 做一个身心安顿的人 第2章 释放你的负面情绪 自卑是阻碍理想实现的巨大障碍 宽心的智慧 境由心造,一切烦恼皆由心生 抱怨因心而生,抱怨也因心而解 猜疑是心灵天空上的阴霾 掌控情绪,掌控自我 第3章 遇见未知的自己 做命运的主人,主宰自己的心灵 认识自己才能真正的自在 人只有不断地更新自己,才能进步 反观自己,完善自我 找准自己的角色定位 做最好的自己 第二篇 乐求事业——苦求结果不如享受过程 第1章 自发工作并快乐着 工作是一种生活方式,所以要从中感受到快乐 每件事情都值得我们用心去做 ..... 第三篇 幸福生活——我的地盘我做主 第四篇 自我主宰——做心的主人 第五篇 人生领悟——智慧的人生才幸福

## <<宽心的智慧>>

### 章节摘录

一个人，往往能看得见环境上的微尘、沙粒，乃至小小的羽毛、毫发等，却看不到自己的睫毛。这是为什么呢？

因为他们的眼睛总是盯着别人的过失，却从来看不到自己的缺点。

平日里，视野范围之内，都是别人怎么不对，如何不好，却从来没有好好地反观过自己。

因此，人能看得见别人，却很难认识自己，这是人的肤浅。

从凯斯特身上，我们可以看到反观自己的重要性。

通过反观自己，发现自己的不足，完善自己的缺陷，只有这样才能在事业上不断前进，实现自己的梦想。

只有通过反观，弄明白如何改进以后，我们自身才会充满力量，可以不依赖外界的力量塑造自己，激发出我们潜在的天赋，成就光辉的未来；才会在最恶劣的情况下，坚信一定会有出路，一定会有机会使我们从失败转向成功。

反观自己，完善自己，就能让自我升华。

反观自己到底有什么好处呢？

1. 通过反观，可以坚持正确地见解反观自心，不在外在变化无常的事物中寻求生命的支点，才能防止自己跟着外在表象疲于奔命，越跑越远，越跑越迷失；才能不断地突破心灵智障。

这样，为人处世会更加从容，更加沉稳。

2. 通过反观，可以化解人生的痛苦假如我们能够通过不断反观自己，并努力地寻找种种解决问题的方法，从中悟到失败的教训和不完美的根源，并能全力以赴去改变，这样我们就可以脱胎换骨，成为能够巧妙运用能力与思想，化解人生的痛苦，直至获得成功的智者。

3. 通过反观，做事更精进勤勉

## <<宽心的智慧>>

### 编辑推荐

《宽心的智慧》：你改变不了环境，但是你可以改变自己；你改变不了事实，但是你可以改变态度；你改变不了过去，但是你可以改变现在。  
面对人生的困境、陷阱，有了宽心的智慧，就可以超越它，从容地面对它。  
当我们拿花送给别人时，首先闻到花香的是我们自己；当我们抓起泥巴想抛向别人时，首先弄脏的也是我们自己的手；一句温暖的话，就像往别人的身上洒香水，自己也会沾到两三滴。  
因此，要时时心存好意，脚走好路，身行好事，惜缘种福。  
很多时候，我们需要给自己的生命留下一点空隙，就像两车之间的安全距离，留下一点缓冲的余地，可以随时调整自己，进退有余。  
生活的空间，须藉清理挪减而留出；心灵的空间，则经思考开悟而扩展。

<<宽心的智慧>>

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>