

<<人生是一场修炼>>

图书基本信息

书名：<<人生是一场修炼>>

13位ISBN编号：9787802509146

10位ISBN编号：7802509149

出版时间：2012-6

出版时间：中国言实出版社

作者：陈南

页数：244

字数：230000

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>

<<人生是一场修炼>>

前言

在我们每天的生活和工作中，都能听到这样那样的抱怨。

对于现实的不满，对于生活的无奈，身上肩负的压力让他们变得浮躁，一件小事都可能成为他们爆发的“导火索”。

现实的社会，人们太多忙碌，忽略了自己的内心。

春风得意的时候，他们会沾沾自喜，洋洋得意；一旦出现挫折或者面临暂时的困境，他们又怨天尤人，自暴自弃。

在他们的眼中，人生本应该一番风顺，畅通无阻。

有一句话说得好：月圆月缺方是月，春夏秋冬方是年。

月圆的时候人们欣赏它的圆润无暇，月缺的时候人们欣赏它的“残缺美”，这样才是一轮完整的月，有盈有缺。

就像春夏秋冬，更替轮回。

哪一个季节都不可缺少。

就像上述两句话一样，人生也是同样的道理。

如果人生都是好运连连，喜事登门。

那么“玉不琢，不成器”的古训和“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”的名言从何而来？

人生本身就是一场修炼，在修炼的过程中或许你会遇到这样那样的困难，或许你会遇到这样或者那样的挫折，其实不用太在意，因为它们是你那个路上的试金石，当你成功的时候再回过头来看看它们，或许，一切真的都不显得那么重要，相反，你还有可能去感谢它们，因为没有它们的铺垫，你到达不了成功的彼岸。

人生是一场修炼，修的是自己的心态，炼的是自己的执着。

当没有阳光的时候，你自己就是阳光，当没有快乐的时候，你自己就是快乐！

<<人生是一场修炼>>

内容概要

本书是由陈南编写的《人生是一场修炼》。

《人生是一场修炼》告诉我们：

人生就如茶叶一般，只有经过了沸水的温泡，才能展现出它生命的本色；人生就如咖啡一般，只有经过了重重苦涩，才能品味出它淳朴的香味；人生就如雄鹰一般，只有经过了无数次的跌落，才能拥有强健的翅膀搏击长空……

<<人生是一场修炼>>

书籍目录

第一章 人生——不间断地修炼

千万别再负重而行
寻找最大的麦穗
带蜗牛去散步，领略生活的美
人究竟为什么而忙
人生待足何时足
赢了世界又如何
处处诱惑皆陷阱
不与人比，做好自己
欲望太多心难静
不为虚名所累
不为他人而活
放纵自己等于自杀
压力乃都市人的致命伤
责任的包袱有多重

第二章 人生修炼一：任何时候都不要为难自己

人言虽可畏，自身勤修养
走自己的路，让别人去说
潇潇洒洒走人生
学会宽恕自己
停止毫无意义的自责
小事不妨装“糊涂”
用希望来消除内心的不安
错过了就别后悔
不要为难自己
拥抱好心情
享受自己的幸福

第三章 人生修炼二：走出自我伤害的死胡同

面对选择，不再优柔寡断
不自卑自贱，不迷失自我
切莫唠唠叨叨，烦人烦己
冷漠的心墙要拆除
“不撞南墙不回头”的固执要不得
太清闲本身是一种病态
绝望是心灵的毒药
缺陷并不一定是遗憾
克服内心那份懦弱

第四章 人生修炼三：每天都要笑一笑

欣赏生活，享受生活
有美的心灵才能看到美丽的景
微笑的人生最美丽
笑对风雨，活出精彩
有好的心情才会有好的未来
享受每一个灿烂的今天
重拾童心，简单快乐

<<人生是一场修炼>>

第五章 人生修炼四：人生不要过于执著

放下面子，克服虚荣
适者生存才是永恒真理
烦恼都是自私带来的
欣赏别人，而不是挑剔别人
逃避者没有明天
超越自卑才能完善自我
成功的人生只有变通一条道
用笑声解除忧愁
发怒的学问
用宽容让仇恨长出鲜花
世间没有绝对的错与对
世上没有绝对的幸福
往事难追，后悔无益

第七章 人生修炼六：把烦恼都关在门外

烦恼来自想不开
欢喜自在一念间
懂得放弃才能获得
微笑让生活变得快乐
勿用烦恼面对一切
承担之后是收获
不为小事而烦恼
懂得遗忘，就是人生
忘却烦恼，享受精彩生活
凡事不要太计较

第八章 人生修炼七：别忧郁，做个开心的人

让乐观与微笑主宰自己
学会赞美自己
幽默是生活中的调味剂
遇事不钻牛角尖
笑看输赢得失
一点一滴地品味生活的快乐
凡事要往好处想
家是生命中永恒的歌谣
羡慕别人不如珍惜自己拥有
朋友在快乐大道上等你

第九章 人生修炼八：卸下包袱，轻装上阵

有一种坚强叫放弃
放弃是一种智慧
放弃也是一种解脱
放弃更是一种美丽
放弃是一种理性
放下就会赢得快乐
人生就要懂得放弃
有一种错误叫固执
退才能更好地进
敢输才是真英雄

<<人生是一场修炼>>

第十章 人生修炼九：每天多爱自己一点点

用兴趣愉悦自己
走出孤独的自己
用音乐舒缓自己
用运动调节自己
用休闲解放自己
用书籍陶冶自己
合理饮食保健自己
把握机会成就自己
在山水中找回自己
在忙碌中不忘释放自己
真心真意地热爱自己

<<人生是一场修炼>>

章节摘录

赢了世界又如何 人活一辈子，不要太浮躁，就算你赢了世界又如何？
该放下的都放下吧，不要为难自己，凡事别跟自己过不去！

待人接物以报宽厚态度最为快乐，因为给人家方便就是为自己以后打开了方便之门。
善于领兵作战的将领，不逞其勇武；善于作战的人，不容易激怒；善于取胜的人，讲究战略战术，一般不与敌方面面交锋。

所以必须懂得“真忍”的价值。

一天，孔子的得意门生颜回去街上办事，见一家布店前围满了人。
他上前一问，才知道是买布的跟卖布的发生了纠纷。

只听买布的大嚷大叫：“三八就是二十三，你为啥要我二十四个钱？”

颜回走到买布的跟前，施一礼说：“这位大哥，三八是二十四，怎么会是二十三呢？
是你算错了，不要吵啦。”

买布的仍不服气，指着颜回的鼻子说：“谁请你出来评理的？
你算老几？”

要评理只有找孔夫子，错与不错只有他说了算！
走，咱找他评理去！

颜回说：“好。”

孔夫子若评你错了怎么办？

买布的说：“我若错了输上我的脑袋。”

你错了呢？

颜回说：“我若错了输上我的帽子。”

二人打着赌，找到了孔子。

孔子问明了情况，对颜回笑笑说：“三八就是二十三哪！
颜回，你输啦，把帽子取下来给人家吧！”

颜回从来不跟老师斗嘴。

他听孔子评他错了，就老老实实摘下帽子，交给了买布的。
那人接过帽子，得意地走了。

对孔子的评判，颜回表面上绝对服从，心里却想不通。
他认为孔子已老糊涂，便不想再跟孔子学习了。

第二天，颜回就借故说家中有事，要请假回去。

孔子明白颜回的心事，也不挑破，点头准了他的假。

颜回临行前，去跟孔子告别。

孔子要他办完事即返回，并嘱咐他两句话：“千年古树莫存身，杀人不明勿动手。”

颜回应声“记住了”，便动身往家走。

路上，突然风起云涌，雷鸣电闪，眼看要下大雨。

颜回钻进路边一棵大树的空树干里，想避避雨。

他猛然记起孔子“千年古树莫存身”的话，心想，师徒一场，再听他一次话吧，又从空树干中走了出来。

他刚离开不远，一个炸雷，把那棵古树劈个粉碎。

颜回大吃一惊：老师的第一句话应验啦！

难道我还会杀人吗？

颜回赶到家，已是深夜。

他不想惊动家人，就用随身佩带的宝剑，拨开了妻子住室的门栓。

颜回到床前一摸，啊呀呀，南头睡个人，北头睡个人！

他怒从心头起，举剑正要砍，又想起孔子的第二句话“杀人不明勿动手”。

他点灯一看，床上一头睡的是妻子，一头睡的是妹妹。

<<人生是一场修炼>>

天明，颜回又返了回去，见了孔子便跪下说：“老师，您那两句话，救了我、我妻和我妹妹三个人哪！

您事前怎么会知道要发生的事呢？

”孔子把颜回扶起来说：“昨天天气燥热，估计会有雷雨，因而就提醒你‘千年古树莫存身’。你又是带着气走的，身上还佩带着宝剑，因而我告诫你‘杀人不明勿动手’。

”颜回打躬说：“老师料事如神，学生十分敬佩！”

”孔子又开导颜回说：“我知道你请假回家是假的，实则以为我老糊涂了，不愿再跟我学习。你想想：我说三八二十三是的，你输了，不过输个帽子；我若说三八二十四是对的，他输了，那可是一条人命啊！

你说帽子重要还是人命重要？

”颜回恍然大悟，“噗通”跪在孔子面前，说：“老师重大义而轻小是小非，学生还以为老师因年高而欠清醒呢。

学生断愧万分！

”从这以后，孔子无论去到哪里，颜回再没离开过他。

人生福祸相依，变化无常。

少年气盛时，凡事斤斤计较，锱铢必究，这还有情可原。

一个人年事渐长，阅历渐广，涵养渐深，对争取之事应看得淡些，凡事不必太认真，顺其自然最好。

如果少年就能如此，那就可称得上少年老成了。

凡事不必太认真，如果太较真，你表现出一分敌意，他有可能还以二分，然后你则递增为三分，他又会还回来六分……把敌意换成善意，你会有多么大的收获。

当“冤冤相报何时了”的双负，能成为“相逢一笑泯恩仇”的双赢时，不是人生最大的成功吗？

对周围的环境、人事，假如你有看不惯的地方，不必棱角太露，过于显示自己的与众不同。

喜怒不形于色，是保护自己的一种方式。

有首歌的歌词是如果失去了你，赢了世界又如何？

同样，有时你争赢了你所谓的道，却可能失去更重要的，事总有轻重缓急之分，顶牛抬杠不养家，不要为了争一口气，而后悔莫及！

如果你的一生没有几件开心的事情，你的一天没有几声爽朗的笑声，那只证明你最不会活。

人活一辈子，需要的东西还真多。

只有婴儿和老人活得最本真。

婴儿刚生下来，还不会争、不会论、不会抢、不会夺，而老人已经和别人争过、论过、抢过和夺过了，现在他不得不躺在病榻上，身体衰弱得像一床棉絮，掐着手指数日子，生命进入了倒计时：“要什么荣华富贵，要什么功名利禄呢？

只要让我活着，就好！

”可是，为什么年轻时我们不会明白、不会生活、不会将最宝贵的光阴用在最有意义的事情上，而只会较劲，杯弓蛇影，无限矫情？

相信我们在生活中都有过为琐事生气的经历，无非是为了争高低、论强弱，可争来争去，谁也不是最终的赢家。

你在这件事上赢了某个人，保不齐会在另一件事上输给他，输输赢赢，赢赢输输。

当你闭上眼睛和这个世界告别的时候，你和普天下所有的人是一样的：一无所有，两手空空。

人生在世，最重要的是做一些有意义的事，才无愧于自己美好的生命。

不要把时间耗在争名夺利上，不要总把“就争这口气”挂在嘴边。

真正有水平的人会把这口气咽下去，因为气都是争来的，你不争就没气，只有没气你才会做好事情，也只有没气你才会健康地活着，好生气的人容易生病。

我们可以从绝症患者的眼神中读到痛苦和绝望，也可以非常直观地读出他们求生的欲望。

如果你放在他们面前一座金山、一个显赫的位子、一个光荣的称号，他们一定不会感觉幸福，他们的最终愿望只是活着——健康地活着。

哪怕住茅屋，哪怕吃糠咽菜，他们也一定不会觉得苦。

<<人生是一场修炼>>

可是，又有谁能满足他们这个愿望呢？

世界上没有一个人能真正救得了他们！

一个绝症患者和一个健康人会争什么东西呢？

他什么也不会和你争，因为他知道自己是要死的人了，拥有什么和失去什么都会变得没有意义，他只乞求上苍，再给他一次机会，再给他一些时间，他一定好好地活，好好地过……人活一辈子，不要太浮躁，就算你赢了整个世界又如何？

开心是一种生命的状态，是一种宁静的心情，是自己想开了的硕果，别人想争也是徒劳。

开心让你忘记和别人争名利、论是非；和别人斗心眼儿、生真气；和别人抢位子、夺情感……开心给你一颗坦然的心，给你一个宽阔的视野，给你一个清醒的头脑，让你从忙着斗天、斗地、斗人，精心计算，日夜辗转中摆脱出来，让你明白自己的生活状态，让你明白自己一生到底需要什么，让你明白真正的幸福是什么，在何处，如何拥抱？

P15-18

<<人生是一场修炼>>

媒体关注与评论

不论你多么富有，多么有权势，当生命结束之时，所有的一切都只能留在世界上，唯有灵魂跟着你走下一段旅程。

人生不是一场物质的盛宴，而是一次灵魂的修炼，使它在谢幕之时比开幕之初更为高尚。

——稻盛和夫[日]

<<人生是一场修炼>>

编辑推荐

人生就是一场修炼，修的是自己的心态，炼的是自己的执着。

当没有阳光的时候，你自己就是阳光；当没有快乐的时候，你自己就是快乐！

每一种环境，都是对自我的考验，都是人生的修炼。

别跟自己过不去。

翻开由陈南编写的《人生是一场修炼》一书，让自己懂得108个人生哲理，让自己生活得更加轻松、幸福。

<<人生是一场修炼>>

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>