

<<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。

## &lt;&lt;人生是一场修炼&gt;&gt;

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：我说三八二十三是对的，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>