第一图书网, tushu007.com

<<心静才能不浮躁>>

图书基本信息

书名：<<心静才能不浮躁>>

13位ISBN编号：9787807337003

10位ISBN编号：7807337001

出版时间：2011-12

出版时间：古吴轩出版社

作者：韦秀英

页数：265

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

<<心静才能不浮躁>>

前言

“ 明月松间照，清泉石上流。
” 这是山居者感受到的寂静。
清风明月之中，让人心旷神怡。
“ 人闲桂花落，夜静春山空。
”这是未眠者感受到的幽静。
花开花落，万籁寂静之中，让心灵遨游在无穷之天地。
“ 行到水穷处，坐看云起时。
”这是心灵追寻者感受到的宁静。
放下一切，寻找灵魂的皈依和乐处。
“ 曲径通幽处，禅房花木深。
”这是求佛者感受到的禅静。
行遍千山万水，宁静是故乡。
心静，是一种“ 蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽 ”的感觉，更是一种“ 清水出芙蓉，天然去雕饰 ”的境界。
毕竟在现实生活中，“ 意乱 ”的时候总归多于“ 心静 ”的时候。
于是，难得心静！
静者，安静、平静也。
气，一种气场。
静气便是一种让人感觉安静、平和的气场和氛围。
所以，安静的时候，最有气场。
《庄子》中记载了一个关于浑沌的寓言故事：南海的帝王名叫倏，北海的帝王名叫忽，中央的帝王名叫浑沌。
倏和忽常跑到浑沌住的地方去玩，浑沌待他们很好。
倏和忽商量着报答浑沌的美意，说：“ 人都有七窍，用来看、听、吃、呼吸，而浑沌偏偏没有，我们干吗不替他凿开呢？
”于是倏和忽每天替浑沌开一窍，到了第七天，浑沌就死了。
人的本性是自然、纯净的，如果有意地加上心机、智巧等小聪明，就偏离了清净、无为的天性，自然就开始浮躁起来了。
人一旦心浮气躁，自然烦恼日增，痛苦无穷。
心静是难得的人生境界一花一世界，一草一天堂。
有的人整天忙忙碌碌，但不知道自己究竟在忙什么？
又为了什么而忙？
要知道，只有心静下来，才能身心合一，无所畏惧。
古人崇尚“ 静以修身 ”，当一个人处于宁静状态之中，对世间万物的本相都能得到清醒的认识，对于自己的思想行为也能产生一个最公正的评价，所以佛家犯了错要面壁思过，道家要在无为中悟道，儒家则追求每日自省。
在安静中能够沉淀和清除精神上的杂质，能够保持内心的澄明，这样就更容易分清是非对错，也更容易把握自我，并控制自己的情绪和行为，如此一来就能看得更清，想得更透，而人生也就更加旷达、开朗。
安静是心灵的洗涤剂，也是人生的净化器，它给予我们一个最无欲无求的生活，也给予我们一个最惬意最纯净的人生。
美国诺贝尔文学奖获得者福克纳曾创作了《喧哗与骚动》、《我弥留之际》等优秀作品，他曾拒绝总统肯尼迪的宴请，他说：“ 我老了，不能去那么远的地方跟一些陌生人吃饭。
”另一位著名作家塞林格，因为创作了《麦田里的守望者》而声誉日增。
但他却隐退到了乡村，深居简出，很少在公共场合露面。
非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

<<心静才能不浮躁>>

心不静则理不清，理不清则事不明，必然会陷入迷茫。
人一旦进入了“ 静 ”界，便多了一些祥和，少了一些纷争；多了一些幸福，少了一些灾祸。
宁静处才是自然，自然处才是最真。
心静时，方知天的蔚蓝，方知风的爽朗，方知细雨微醺、秋草带黄的美妙。
土有土的真味，泥也有泥的芳香，不是你不能品味到，而是你没有用心去品味，一颗躁动的心，根本不知道风的味道，也不会知道人生的万般滋味。
品味要依靠静心，否则即便香味四处飘逸，也只是枉然。
唯有心静，才能不急、不躁、不慌、不乱。
心静如水，是一种难得的境界，更应该成为我们每一个人追求的生活状态。
真正的心静是——乐观地看待世间万物，善于发现天地之大美，善于发现他人身上的善；同时，于己又把欲望降到最低，追求广阔的精神世界，诗意地活着。
我们应该努力去自我控制、平和心气，以至心静，让尘世的喧嚣不在自己的内心喧闹，让世俗的躁动不使自己心神烦乱，给自己尽量多些心静的时候！

内容概要

人常说，平淡是真，宁静是福。
可真正的平静究竟是什么？
我们生活中的确有很多麻烦都是由己而起的。
对所有的事都执著，对所有的烦恼都招惹，即使早已风平浪静，我们还要坚持，正所谓世上本无事，庸人自扰之，烦恼痛苦也因此而来，学会静心则能化解很多矛盾
全书共分为十章，从简单、平和、淡定、从容、舍得、放下等方面进行展开论述：因为简单，所以快乐；因为平和，所以豁达；因为淡定，所以宁静；从不同的角度，不同的方向，为读者提供一种健康智慧的人生心态、一种正确的哲学态度、一种走向幸福与成功的方法，想开，人生就不会再有烦恼。
为驱逐人的各种浮躁的心态，达到内心的平和提供很好的方法和借鉴作用。

阅读本书可以静心、充电、启迪智慧。
从读者的实际阅读需求出发，不论是人生规划、职业发展，还是个人修为，力求为读者带来切实的帮助。

作者简介

韦秀英，毕业于扬州大学，著名畅销书作家。
作品有《卡耐基写给女人一生幸福的忠告全集(经典珍藏本)》《女人的资本大全集(珍藏版)》《女人要懂点色彩心理学》等。

<<心静才能不浮躁>>

书籍目录

第一章 简单生活，静心修行
生活其实很简单，不要让自己活得太累
心即主人，你心里想什么，你将看到什么
心即快乐之根，要学会放松自己的心
生活很简单，千万别用一些虚幻的东西模式化
只有在付出中才能享受到高尚的快乐
捡起身边的小事，在生活的点滴里寻求快乐

第二章 有舍有得，坦然处之
欲望得到节制，心灵自然没有挂碍
心灵过于“厚重”，也会招来命运之祸
富有就是珍惜你现在所拥有的
羡慕别人的幸福不如找到属于自己的幸福
幸福就是别让欲望把你的心装得太满

第三章 要放下，才静心
得不到的就放手，抓不到的就转身
换个角度看待那些曾经折磨你的事儿
放下过去的能量，释放心理的负担
人无完人，孰能无过，善待自己的过失
要向前看不向后看，要向好看不向坏看

第四章 静心入世，乐在从容
不是幸福太少，而是你不懂得从容生活
强求来的往往会让你心累
没有妄念时，生命便无长短之分
咸淡有味，随遇而安是一种心境
学会不在意，从容就是另一种境界

第五章 淡定如水，自在生活
自己不捆绑自己，烦恼不复存在
只有把自己放低，你才能自在
凡事还得靠自立，做自己的主人
让一切顺其自然，乐观积极面对
该欣赏时不刻意回避，该超越时不心随境转

第六章 宽恕别人，升华自我
宽容地对待他人，就是宽容地对待自己
宽容已经发生的事，路会越走越宽
记住该记住的，忘记该忘记的
在憎恨与积怨的主宰下，你无法善待自己
原谅别人，是平息心火的最好方式

第七章 静心微笑，释放真我
找到自我，才能找到希望的幸福和快乐

见自本心识自本性，才不会上演身不由己的人生
挥洒自我的个性，强过附庸风雅的流俗
生命中没有了自信，一切也就失去了意义
享受生活就是不再为了生活而讨好别人

第八章 静心看世界，认真过生活
看开、想开，人生就不会再有烦恼
不要刻意伪装，快乐和痛苦都是生活中的常态
心态可以使天堂变地狱，可以让地狱变天堂
那些不能看开的，唯有遗忘
要想改变世界，必须先改变自己

第九章 不浮躁，有一颗平常心
不求轰轰烈烈，有一颗平常心
知足常乐，平凡但不平庸
抱怨无用，改变自己才是真理
释放负面情绪，解决心理包袱，重拾快乐
不沉溺在过去，不幻想未来，活在当下

第十章 静守心房才是平和的本源
平和处世的根本就是做人要懂得谦卑
平和对人，不要太把自己当回事儿
保持静默，我们生活中五分之四的烦恼都会想通
学会制怒，世上最要不得的是随意生气

第十一章 心性淡泊，宁静才能致远
淡泊的真意就是 ：荣的任他荣，枯的任他枯
世无净土是因为你的心不够宁静
耐得住寂寞也是一种修行
该怎么做就怎么做，不为虚名所累
滚滚红尘中，要保持心灵的宁静与自由

章节摘录

媒体关注与评论

读一些无用的书，做一些无用的事，花一些无用的时间，都是为了在一切已知之外，保留一个超越自己的机会，人生中一些很了不起的变化，就是来自这种时刻。
——梁文道只有一个人在旅行时，才能听到自己的声音，它会告诉你，这世界比想象中的宽阔，你的人生不会没有出口，你会发现自己有一双翅膀，不必经过任何人同意就能飞。
——吴淡如人当变故之来，只宜静守，不宜躁动。
即使万无解救，而志正守确，虽事不可为，而心终可白。
否则必致身败，而名亦不保，非所以处变之道。
——弘一法师

编辑推荐

《心静才能不浮躁》编辑推荐：1、全中国人民最信赖的心灵辅导书。
2、《心静才能不浮躁》是一本让你超越压力的书。
3、你是否对慌张的生活感觉深恶痛疾？
你是否在别人的咆哮中感觉到束手无策？
你是否因为周围的坏境感觉到心里不舒服？
你是否因为工作的压力感觉到十分敏感？
你是否在别人吵架时感觉到很烦躁……4、这是一个浮躁的社会，我们周围人和事都有很多的压力和诱惑，这本书告诉人们怎么样在浮躁的社会中倾听自己的声音。
6成熟是摆在我们每个人面前，必须去面对的一堂课别人诋毁我时，我不在意；别人算计我时，我默默忍受；别人不理解我时，我深深反省。
告别过去年轻幼幼稚的心，换一种思维方式，心境才能不浮躁。

名人推荐

《心静才能不浮躁》一书用精辟的哲思、恬淡的禅语，开解了人生必备的智慧法门。
放下，用心，拥有心静的心态。
许多人活了一生才明白：最高的人生智慧乃在放下与用心之间；全然放下或全然用心都不是人生。
这是禅与人生的经验结晶。
人生是一部让人反复醒悟的书，常读常新，还要常悟，才有真正的收获。
《心静才能不浮躁》为我们提供了这样一个优美的去处——既有色彩斑斓的人生风景，又清雅素朴的禅语佛道。
一本《心静才能不浮躁》，破解情心障，解析身边事；皆可借用禅机智慧去应对变化无穷的生活。
余秋雨曾说：“因为我们的历史太长，权谋太深，兵法太多，黑箱太大，内幕太厚，口舌太贪，眼光太杂，预计太险。
所以，我们习惯对一切事物‘构思过度’。
”这个世界远没有人们想象得那般复杂，它简单得很，复杂的只是人心罢了。
其实，人心也不复杂，只要肯丢掉对生活无限的‘构思’。
我们无需想那么多，想那么远，没有必要让自己变成一个不停旋转的陀螺。
只要静下心来，让思维跟着生活的脚步，有条理有节奏地进行，就能够在简单的生活中体会到惬意和满足。
在社会生活中，每个人都有难以诉说的烦恼，或者是事业或者是感情，给自己的压力太多，忍受着心灵的折磨，你的痛苦其实不是别人给你的，而是你自己看待事情的心，放平心态，才能心静与闲适。
本书通俗易懂，适合所有读者，看其书懂其理，感慨人生在世不枉活。
打开心灵之窗的钥匙，再一次感悟社会感悟人生的新体验，它通过小故事看大道理，通过大道理论人生真谛，让读者走出执著，走出迷茫，走出困惑，迎来光明，看到希望，懂得生活，回归真实的自己。

第一图书网, tushu007.com

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