

<<最后一招-静思>>

图书基本信息

书名：<<最后一招-静思>>

13位ISBN编号：9787807400660

10位ISBN编号：7807400668

出版时间：2006-10

出版时间：7-80740

作者：陈庐一

页数：86

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>

<<最后一招-静思>>

内容概要

人生总会遭遇到一些瓶颈：工作繁忙身心交瘁、壮志未酬焦躁不安、缺乏灵感江郎才尽、健康不良疾病困扰、学习紧张效果不佳、感情受挫不知所措……甚至有时候几种无奈同时缠绕着你，让你感到人生的下一步不知该怎么走？

当人生陷入困境的时候，我们经常会听到各种各样的忠告，有的人劝我们心态平和一点，有的人说我们还不够面厚心黑，有的人要我们积极乐观，有的人叫我们看破红尘，等等，令你无所适从……相同的问题同样也困扰着其他人，但是一定有少数的“成功人士”，他们也许心态较好、灵感较多、承受力较强……因此，他们能够比较顺利地渡过了危机。

如何能像这些成功人士那样，“乱云飞渡仍从容”？
本书介绍你抵抗压力的最后一招，也是最根本的一招、最有效的一招！

<<最后一招-静思>>

书籍目录

前言第一章 解读身体和心理健康 一、成功人士共同的一招 二、英年早逝之谜 三、开启封闭的世界
第二章 静思的功效 一、改善身心健康 二、强化心理承受能力 三、增强头脑运作能力 四、获取无穷灵感 五、转变不良习性 六、有助实现人生目标第三章 静思的实践 一、场地与环境 二、坐具和穿着 三、静思的姿势 四、用“呼吸”打开静思之门 五、心理轨迹 六、静思的比喻第四章 静思对人类再进化的意义 一、现代社会的形态 二、构建自我和谐最根本最有效的方法 三、引导人类走向正途附录 静思引导程序编后语

<<最后一招-静思>>

章节摘录

书摘一、成功人士共同的一招 最后一招是什么？

是让我们能够静下心来，打开心灵的一扇窗户，以正确的观念与有效的方法，产生较强的心智力量，获得智慧，并改善我们的身体健康，成就幸福、光明、快乐的人生！

世界上许多著名人物，都是运用这一招来提高自身的能力。

文学家郭沫若，22岁时东渡日本求学，不幸患了神经衰弱症，心悸、胸痛、睡眠不足，一夜只能入睡3小时左右，还不时为噩梦所惊醒，平时头昏脑涨，差点成为“失去记忆的人”，这使他非常痛苦。

一天，他偶然在《王文成公全集》中发现了“坐忘之说”，顿时起了练习静思的念头，他又结合日本的《冈田式静坐法》开始了静思锻炼。

他在每天清晨起床和夜晚临睡时各静思30分钟，坚持不懈，两星期后出现显著功效：整夜酣然入睡，头昏心悸消失，记忆力恢复正常，顽疾竟获痊愈。

英国资产阶级革命家克伦威尔，在他占领了英国皇室、即将建立新政权时，经常一个人独自静静地坐在屋内，直观当前形势，此后果断采用君主立宪制，从而稳定了大局。

伟人毛泽东，每当革命的紧要关头，他会到附近的山上，静静地坐着思考，观察世事，做出了许多正确的决策，这成为取得革命成功的重要原因之一。

日本寿险大王原一平，他介绍自己最好的经验就是每天静思，通过静思获得灵感，从而使自己的工作高效推展。

还有许多名人如科学家爱因斯坦、发明家爱迪生、作家巴金和国画大师张大千等等，他们也都是通过静思，心窍闪现灵光。

古代佛家与道家主张静思，以求顿悟；儒家也重视静思，认为“静能生慧”，并把静思定为理学的必修课，甚至要求弟子们通过“半日读书，半日静思”以明理。

中国古代帝王术中有一种“止观”法门，“止”是静；“观”是思。

简而言之，就是“静思”。

从延伸意义上讲，静思并不是古人的专利，而是人类所共有的文化资源，任何人都可以藉由静思来拓展、提升自己的生命境界。

世上有许多人，经常到庙里烧香拜佛求和尚，那么和尚又有什么本事呢？

因为和尚常年静思，他的心安静而清明，他有从静思中得来的超凡能力，所以能为他人指点迷津。

和尚的智慧是从打坐静思中得来，那我们可不可以自己直接练习静思，从而提升自己的智慧呢？

答案当然是肯定的。

本书就是根据成功人士以及和尚打坐静思的经验，结合现代生活形态，加以提炼，形成一套适合现代人的静思方法。

说到打坐静思，有人觉得江湖术士也宣传练功打坐，是不是要我们像他们一样呢？

其实，我们打坐静思，与他们形式上有相同之处，但动机和目的完全不一样——练习静思不是迷信，也不会给他人带来不便与痛苦；我们是通过静思打开自己的心门，重新审视自己多年来养成的世界观，去伪存真，提升自身的素质，实现幸福快乐的人生目标。

二、英年早逝之谜 2006年4月29日，连续加班的23岁白领丽人张艳，突然在办公室晕倒，被送进医院后，不到二十四小时，因脾脏破裂不治身亡。

张艳就学期间成绩优秀，英语八级，德语四级；毕业后来到位于上海陆家嘴的一家外资企业工作，备受老板器重，让她负责人事和财务等多项工作，因此她的工作担子非常重，加班成了家常便饭。

经医生介绍，张艳的死因是因过度疲劳，造成身体的亏损，当亏损达到极限的时候，人体某些器官就会突然充盈，导致爆裂。

P8-13

<<最后一招-静思>>

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>