

《心思静了 福气来了》

图书基本信息

书名：《心思静了 福气来了》

13位ISBN编号：9787506496728

10位ISBN编号：7506496720

出版社：孙冬梅 中国纺织出版社 (2013-06出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《心思静了 福气来了》

前言

人生漫漫，尘世中的人们，无论是谁，都在努力寻求一个目标——幸福，然而，什么是幸福？坐拥亿万家财是幸福？名利双收是幸福？事实上，幸福是一种内心的感受。美国一家把幸福作为研究目的的科研机构得出结论，幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自于一种轻松的心情和健康的生活态度，其实，也就是一颗安静的心。忙碌于钢筋混凝土中的人们，也逐渐意识到拥有一颗安静的心是多么难能可贵，它能让我们远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨，能让我们的在烦琐的生活之外找到一个依托，能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提高和修炼自己。然而，很多人认为，这并不容易做到。因为他们总是在与那些被认为是自由的因素作对，这些因素可能是唠叨的妻子，或是专制的丈夫，专横的父母，或是在工作中压制创造力的老板。正是这些抗争的存在，使得他们的心无法获得真正的自由。而实际上，“静心不是什么新的东西，是你与生俱来的；头脑是新的东西，而静心是你的本性。它是你的本性，它正是你的存在，它怎么会是困难的呢？”人们也尝试了很多种方法，但结果还是无法做到真正静心，实际上，你并不需要被那些含糊不清和与当今生活无关的静心技巧所左右，你只需要以一个局外人的身份、以一种不带任何偏见的眼光审视自己，这就是静心的全部。然而，要想做到这点，你还需要一个心灵导师，它能指引你抛开世俗的烦恼，帮你发现并接受最本真的自我。本书就是这样一位帮助尘世中的人们寻找到一个平衡坐标的心灵导师。在本书中，每则故事都针对现代社会中人们所遇到的一些问题进行了全方位的阐述，旨在让人们通过轻松阅读的方式吸收到最便捷的静心方法，从而抛却无谓的烦恼，铸就幸福的一生。当你能真正吸收并运用本书传授给你的静心方法，让自己不因失意而沉沦，在面对生命的大喜大悲或者生死无常之时，以一种淡然的心态来对待一切，而这不正是一种幸福吗？编著者

《心思静了 福气来了》

作者简介

孙冬梅，女，亲民集团oao商会妇女联合会主席，中国hifi耳机音响线材倡导者和发起人，成都国韵天豪商贸科技有限公司董事。游弋商海，激扬文字，丰富的阅历和老练的文笔，广受众人喜爱。

《心思静了 福气来了》

书籍目录

第一章接纳自己，释放自我关注自己——感受美丽与幸福的存在苏醒并自觉，重新认知自己接纳自己是静心的开始喜欢自己，认可自己释放内心，谱写自信之曲第二章清除杂念，吐故纳新释怀心灵，不纠结于过往之事别去在乎那些与己无关的事扩展心胸，不要为小事儿烦恼读书旅行，汲取新鲜养分第三章全神专注，学会静想静想——专注中捕获灵性调整呼吸，全神贯注放空，让自己专注于身心安静下来，留给自己独处的时间运用静想，充实自身的灵性第四章适时放下，取舍自如放下——一种让你释怀的选择不被选择纠缠，拿起与放下顺其自然有舍有得，失去是一种新的获得放开手，为你的感情松绑不去强求，让心更静更自由第五章虚怀若谷，低调谦逊给他人机会，就是拓展自身空间不卑不亢更易赢得他人信任你敬他人三分，他人敬你七分多多请教他人，让自己羽翼更丰盈欣然地去接受批评和建议第六章过滤浮躁，净心逍遥净心——让一切不再混浊充盈安全感，幸福的心不浮躁浮躁是因为你追求得太多工作的忙碌不能干扰心的清静沉淀，过滤出那些扰乱心神的世事第七章豁达为人，胸怀宽广欣然接受生活所赐予你的一切放下得失心，赢得广阔心境福祸自便，强大内心福运则致昨日东逝水，不必强挽留吃亏是福，计较只会失去更多第八章抵制诱惑，淡泊清心清心——淡泊明志，宁静致远处处皆有诱惑，贪念的人心神不宁繁华世界，别在虚荣中沉沦寡欲方能清心，清心才能静心淡然对待名利，任凭风浪依旧稳坐第九章戒掉抱怨，珍惜生活珍惜——抱怨的世界没有快乐顺应本性，成就不同人生羡慕自己，不妄自菲薄适合自己的才是最好的今天成他人之美，明天他人成你之美第十章投入自然，拥抱阳光自然——最好的静心空间呼吸自然的空气，聆听自然的声音制造一个花鸟鱼虫的惬意空间大自然的关怀，用阳光温暖心灵融入清新的状态，静心就这么容易第十一章淡定于心，宠辱不惊淡定——最难得的心境能屈能伸，做个洒脱的人别让浮华蒙蔽了你的双眼弃掉名利，去过云淡风轻的日子不去大喜大悲，一切皆为自然第十二章巩固正念，静心觉察正念——立足当下的静心法则觉察身体，将紧张的肌肉舒展觉察情绪，别被某些人与事左右安睡，梦境中找到真实的自己强化并保持正念从而修复心态第十三章感恩困苦，笑看人生感恩——微笑面对每一天承受艰辛，享受困苦排解苦难，心灵因感恩而平静历尽苦难，步入成熟的淡然微笑面对人生的每次波折第十四章乐享寂寞，慧心善思沉静下来思考会收获更多心灵永不孤独，寂寞不是毒药难得寂寞，珍惜和自己相处的时间试着在静想中释放内心倾听自身心声，探究另一个自己第十五章从容不迫，随遇而安把心放平和，低调为人处事心无邪念，正直坦荡自在自得不值得留恋的感情让其随风而逝水到渠成，不可急于求成第十六章缓解压力，舒展身心舒缓——放慢脚步更从容了解压力的根源，学会卸下负担别苛求完美，糊涂一点令己更从容打开压力心锁，学会转移注意力将压力交给轻音乐，悦耳静心第十七章心怀善心，助人心安善心——帮助他人令心快乐安然善良让人心更为平和多帮人一点，多享受一点快乐心怀悲悯，让心境更超脱心正心善者有一颗如玉般温润的心第十八章安宁心神，让爱流动关爱——心安才能让爱转动不要用苛刻的眼光去审视他人别乱发脾气，珍惜家人的爱心怀包容与理解，让爱流动尊重对方，将情感安心交托第十九章治愈心灵，健康自在治愈——让心饱满莹润的秘密在真善美中寻求健康自在解除怀疑，治愈心的创伤用健康饮食调节并净化身心运动，在汗水中解脱心灵束缚第二十章活在当下，融入新生当下——珍视现在就是营造最好的未来担负现在，珍惜每一天的到来善于思考，稳健地走好每一步与时俱进地思考，作好每一个决定运筹帷幄，莫怕眼前的难事参考文献

《心思静了 福气来了》

章节摘录

我们每个人都生活在一定的集体中，都或多或少有些朋友、同事、亲戚等，于是，我们常常会用他人的眼光来审视自己和自己的生活，比如，如果别人说你很漂亮，那么，你一定会欣喜不已；如果你听到某人在背后说你的不是，你一定要与之理论一番……我们的心情为什么会被他人操控？因为太在乎别人的眼光、不懂得关注自己的内心。许多时候，人们之所以看不到优秀的自己，感受不到自己的幸福，都是源于此。而实际上，我们是为自己而活的，幸福是属于自己的，他人只能旁观，却不能真正感悟，按照别人的期望经营生活，很可能让自己离幸福越来越远。因此，如果我们想要感受到真正的美丽和幸福，就要学会关注自己。一个人只有首先学会关注自己，看到自己的内心，才能真正接纳自己。

陈萍是一名大学讲师，和很多知识分子一样，有一个幸福的家庭，丈夫是机关单位的工作人员。她生在上海，长在上海，但却似乎对上海有着与生俱来的憎恶。一直只顾怜惜自己的心情，因而不断地发泄着自己的不满。一心想走出这个地方，领会别处的山清水秀，体验漂离于世俗的恬然宁静。不去关注这个城市，不去关注藏匿其中的校园。这天，她和丈夫因为生活中的一件小事吵架了，闷闷不乐的她来到办公室，她并没有像往常一样打开电脑，而是站在窗前，这时候，她恍然觉得自己已游离于校园之外了。她不得不去注意宿舍前操场上打球男生的飒爽身影，不得不想起清晨河畔上的水雾缭绕，不得不去注意那比高架还高的壮观正门，不得不想起自己站过的讲台……不知道这里有多少株千年古树，不知道这里有多少种名贵花草，不知道横立在河上有几座桥，不知道两座食堂相距有多远……骤然间，她突然觉得，就连桂花香四溢的时节，也没有嗅出这校园所表达的善意和问候，一回眸，一投足，一转身，也觉奢侈。也许，置身其中，浑然不觉。不珍惜这美丽，就像当初不珍惜父母的无微不至；不珍惜这美丽，就像不珍惜曾经好友间的滴滴点点。

晚上，她疲倦地从办公室归来，第一次认认真真地感悟了一番夜间的上海。的确她就像贵妇人，雍容不失典雅，华贵兼顾端庄，成熟而有风韵，大方又含蓄。于是，她恍然想起那句话——我们的身边并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛，也许，比发现美的眼睛更需要的，是发现美的心灵。打这以后，陈萍觉得，自己爱上了上海，更爱上了周围的一切。

故事中的主人公陈萍就是个懂生活、善于发现美的女人。一次偶然的机会，她看到了周围生活环境的美，于是，她的心境改变了，她也变得快乐多了。

生活中，我们每个人都应该拥有一颗宁静的心，用它来面对最真实的自己，用它来覆盖生命的每一个清晨和夜晚。从此，我们便不再因外界的一点风吹草动而扰乱自己的内心，你会因为好心情而美丽动人，生活也会因此而美好幸福。

那么，可能有些人又会产生疑问，我们该如何关注自己呢？首先，我们应该保持内心的纯净。有一句名言：如果心不造作，就是自然喜悦，这就好像水如果不加搅动，本性是透明清澈的。接纳自己的第一步就是让内心淡定，只要你的心是纯净的，那么，你就能接受幸福，接受快乐，淡化痛苦。反过来，如果你内心躁动，你又怎么能看到最本真的自己？其次，我们要学会走自己的路。

人与人总是不同的个体，生活也会因人而异，不同的人对于同一件事情，得到的结果总是不同的。另外，他人不可能参与到你的生活中来，因此，我们大可以告诉自己：“走自己的路，让别人去说吧。”再者，我们要学会接受不完美的自己。每一个人都是不完美的，这是不变的真理，关注自己，就难免发现自己的不足，此时，我们不能妄自菲薄，也不应该自卑，相反，我们应该为此而感到欣慰，我们看到了最真实的自己，我们才有了进步的空间。

另外，我们还应该学会享受现在的生活。钱钟书先生在小说《围城》里对人性的本性，欲望的评论有过精彩的论述，“围在城里的人想逃出来，城外的人想冲进去，对婚姻也罢，职业也罢，人生的愿望大都如此！”当你得到一样，就总想得到另外一样。但你想过没有，如果你身处城中，为何不好好享受城中的生活呢？其实冲进去或是走出来，也不过是一种意识形态，里或外的区别不过是自己心给出的答案。

最后，我们应该学会调节自己。生活中存在着各种各样的压力，有些压力虽然看不到，摸不着，但却真实地存在我们的周围。如何在家庭责任、工作及人际关系的压力中做个“走钢丝的能手”，在家庭和事业间掌控平衡、在职场自在地游弋是现代人的必修之课。面对来自各方面的压力，我们一定要懂得自我调节，比如，当遇到不如意的事情时，可以通过运动、读小说、听音乐、看电影、看电视、找朋友倾诉等方式来宣泄自己不愉快的情绪，也可以在适当的场合大声喊叫或者痛哭一场。

的确，我们周围的世界总是发生着变化，和外在行为的动静相比，内心的动静才是根本，精神才是人类生活的本原。不与他人攀比，这样内心才能宁静而不浮躁，要随遇而安，适可而止，知足常乐。P2 - 4

《心思静了 福气来了》

编辑推荐

《心思静了 福气来了:静心的智慧》编辑推荐：现代社会的生活节奏越来越快，竞争的压力也日益剧增。在这个浮躁的社会中，人人都感到自己很累，所以，我们心浮、急躁，静不下来，常常出现失误，结果处处不顺心，找不到让生活从容快乐的方法。本书从社会现实出发，让读者能够在浮躁的社会中进行心灵的拷问，做到宁静致远、禅定心安，福气自来！

《心思静了 福气来了》

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:www.tushu111.com