

<<感悟道德经做最阳光的自己>>

图书基本信息

书名：<<感悟道德经做最阳光的自己>>

13位ISBN编号：9787502167226

10位ISBN编号：7502167226

出版时间：1970-1

出版时间：石油工业出版社

作者：游一行，闫寒 著

页数：222

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>

## <<感悟道德经做最阳光的自己>>

### 前言

今天来说老子，绝非是趁着国学复苏这股热潮附庸风雅。因为，在拜读《道德经》之前，我们已经隔着时空和老子神交多年了。

有这样一个老子的“fans”，她告诉我们，第一次领略《道德经》的力量，是在高考前夕。和很多现代人一样，当时面临着巨大的升学压力。

为了排遣不良情绪对学习的影响，女孩用刀在课桌的右上角刻了一行字，一行热爱老子的入最熟悉的字——无为而无不为。

就是这一行小字，陪伴她度过了高考前那段焦灼的岁月。当别的同学在朦胧的情感中沉浸直到迷失的时候，她依然能够做到全神贯注地在知识的海洋里遨游；当别的同学被高考的压力折磨得六神无主、夜不能寐时，她却丝毫感受不到高考的压力。她唯一感受到的是为而不争，快感无限。

就这样，在“无为”思想的指导下，女孩安安稳稳地度过高考前那段难熬的岁月，并顺顺利利地进入理想中的学府，由此和老子结下了不解之缘。

上了大学以后，她做的第一件事就是去图书馆好好地拜读《道德经》。

那时候她发现，几千字的一本小书，竟然那么艰涩难懂。

可是，循道、和谐、无为、上善若水、向婴儿学习、初心、不欲以静等这些关键词还是深刻地印在她的心中，指导着她的行为，直到现在。

这就是《道德经》的魔力、老子的魅力。

孔子说，“老子夫如龙”，恐怕是他的高明之处。

神龙见首不见尾，《道德经》只是一鳞半爪，深沉和宁静，的确是一种震撼。

孔子又说，“朝闻道，夕死可矣”，恐怕是老子的厉害之处。

道理艰深而又有启迪。

老子五千言看似云深不知处，万物内涵却毕露于隐隐之间，锋芒和触动，的确是一种力量。

可是在这个偶像崇拜泛滥的年代，在很多人的观念里，老子只是一个追求清静无为，骑着青牛消极避世的老头儿，显然与到处充满激烈竞争的现代社会不合拍、不协调。

是的，改革开放了，我们的生活水平提高了，对形式主义更讲究了，视野开阔了，动辄谈欧美，学术更是完全倾向西化。

可是我们真的很幸福吗？

其他的更不用说，压力——每个人都有压力；痛苦——很多人都有痛处；迷茫——太多的人找不到方向，甚至找不到活着的理由。

我们失去了自我，我们找不到快乐。

我们不小心进了马斯洛的理论里面了，不满足，是上进吗？

还是贪婪和虚荣心在作怪？

这时候，我们又做了些什么，是如何自救的呢？

或许是历史的根源太深，比起实质的东西，我们宁愿注重好看的花边，我们习惯于面对西方人而自卑。

无数人在孜孜不倦地研读西方心理学大师的巨著，贪婪地喝着他们一厢情愿的“心灵鸡汤”。

可是结果又怎样呢？

心灵的病痛没有任何递减，面对压力，我们依然找不到任何宣泄的出口。

可是大家忘了，《道德经》才是现代人真正的“心灵鸡汤”！

当你为了给心灵找到一个出口把目光投向西方文化之时，你可知道，西方的大师们都在学习谁吗？

他就是为你所不屑的老子。

近几年，全世界都出现了研究老子思想的热潮。

西方学者阅读老子，大都是希望能从中寻出拯救西方文明危机的良方。

他们发现《道德经》对人与自然关系的理解以及为人处世的方法，对于弥补西方文明中的精神失落和强权意志等，都具有积极的意义，他们对老子和《道德经》寄予了厚望。

## <<感悟道德经做最阳光的自己>>

像婴儿的初心一样，老子和他的《道德经》，其真实面目是透明的，拒绝磨砂的质地。

当然，我们不敢说我们理解了《道德经》的全部，我们所解释的也可能只是老子伟大思想的一部分而已，只是冰山一角。

之所以讲这些，一方面是为老子的思想正名，另一方面是为了呼唤更多的人和我们一路，与老子同行。

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、徐春艳、王非庶、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、何瑞欣、杜莉萍、李卫平、李敏、梁素娟、许庆元、姚迪雷、毛定娟、尹娜、王巧、杨婧、王娟娟、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、武敬敏、甘艳河、阎妍妍、杨英、罗婷婷、李良婷、上官紫薇、杨艳丽、于海英、曹慧利、肖冬梅、张乃奎。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。

敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

由于编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正，特此惠意。

## <<感悟道德经做最阳光的自己>>

### 内容概要

《感悟道德经：做最阳光的自己》将《道德经》中的无为、自然、和谐、真善、宽容等精神特质展现给读者，帮助读者以乐观心态应对职场、情场、家庭、教育、事业等遇到的各种问题，寻回久违的快乐与幸福感。

外部世界是一个境界，人的内心是又一个境界。

世间事物杂乱无章会感人耳目，引人思虑劳累，但是只要找到了自己的那部《道德经》，人生就会变得自在、豁达而温暖。

中国传统文化中蕴含着丰富的心理保健思想，其中《道德经》无疑是最亮丽的奇葩。

## <<感悟道德经做最阳光的自己>>

### 书籍目录

第一章 现代人生活离不开老子老子和《道德经》孔子以老子为精神偶像《道德经》走向世界，引发“东学西渐”当代人的精神困顿企业家如此修“道”为哪般《道德经》就在你身边第二章 《道德经》才是真正的心灵鸡汤马斯洛和老子谁最体贴《道德经》才是真正的心灵鸡汤欲立其身，先正其“道”“无为”开启快乐之门画出心中“和谐”之圆上善若水，了却世间焦灼静，人生的至高境界用“初心”去做永远的事第三章 《道德经》快乐密码之一——自然做自然之子向婴儿学习崇尚无为而治智者顺势而为轻松消减压力第四章 《道德经》快乐密码之二——自在掌握平衡之道名与身孰亲越简单越自在人生不过是路过第五章 《道德经》快乐密码之三——快乐人要劳动心要放宽无欲心自安领略真正的禅意为而不争，其乐无穷第六章 《道德经》职场心经不要非做NO.1不与强者为敌学会自己的情绪细节 决定成败“忍”字记心问浮躁是大忌第七章 《道德经》情场心经敞开心扉才能打通人脉和谐成就美好不要轻许诺言注意保持“车距”宽容他人就是宽容自己第八章 《道德经》家庭心经幸福只认“一”个数好女人要练习“柔”道守好自己的麦田互补是一种优势做水样女人，赢花样年华也说中国式离婚第九章 《道德经》教育心经重在“不言之教”我拿“道”、“德”拯救你个性化教育不新鲜高分低能为哪般所谓愚人第十章 《道德经》成功心经老子的成功无恒道成功的第一步是认识自我惧怕逆境，你只能当个小白鼠坚持精神是成功的助力器你学会放弃了吗善始善终才是大赢家急流勇退，富贵不淫第十一章 《道德经》商场心经知人善用准确定位，不管自服以退为进，不争而胜危机意识才是真正的挡箭牌谁是华尔街真正的投资专家附录：《道德经》全文后记

## <<感悟道德经做最阳光的自己>>

### 章节摘录

“与天为一”的概念的理解和认识的基础之上的。  
他所讲究的是一种人与自然的和谐统一的境界，他反对人类把自己的意志强加给自然，对于自然的规律横加干涉和改变。

他认为人为地改变自然，不仅无益，甚至会将自然之物置于死地。

因此，老子强调指出，人类应当“辅万物之自然，而不敢为”。

他崇尚人们都要“返璞归真”，而在“返璞归真”这四个字中，尤其以“璞”和“真”为重点。

“璞”，是未经加工的自然材料，保存了客观事物的本来面目，没有任何虚伪造作，掩饰包装，这是一种自然之美；“真”，是假的对立面，是人类诚实美德的体现。

真总是与善和美联系在一起，哪里有真，哪里就有善和美；同样，假总是同恶与丑联系在一起，哪里有假，哪里就有恶与丑。

所以，追求纯真，从本质上说就是追求真善美的道德境界。

因而，在老子看来，浑朴蒙昧、纯真稚拙的“无”才是涵养生命的真源，而心智发育由“无”而“有”的过程也正是人类背离道德，自我沦丧的异化过程。

他推崇婴儿初生时的状态，说他们是“含德之厚，比于赤子。

毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。

骨弱筋柔而握固。

未知牝牡之合而媵作，精之至也。

终日号而不嘎，和之至也”。

此时，人的精气是最为完满，生命力也是最为旺盛、蓬勃的时候，而最终打破这种混沌且和谐状态的则是来自外界的“闻见之知”。

人类“为学日益，为道日损”，随着知识的积累和对于客观世界的认识的增加，完满的状态逐渐消退，而人类为“五色令人目盲、五音令人耳聋”的处境所异化的过程，也是他们消耗自身生命精气的过程。

当今重新将老子的思想运用于重构人与自然界的和谐关系上可以发挥很大的作用。

飞速发展的科学技术像一把“双刃剑”，一方面为创造人类的幸福提供了前所未有的能力；另一方面使人类掌握了可以毁灭地球上一切生命的能力。

现代工业文明的最大负面效应就是环境与生态恶化的问题，它不仅严重制约着经济的进一步发展，而且愈来愈明显地威胁着人类的生存。

如何才能使人类与自然界出现“双赢”的状态，是人们日益关注的话题，而老子的“清静无为”的思想在此领域被越来越多的人重视。

这个思想对于我们解决今天的环境与生态问题，重建人类与自然的和谐关系，无疑具有深刻的启迪。

## <<感悟道德经做最阳光的自己>>

### 编辑推荐

《感悟道德经：做最阳光的自己》撷取《道德经》的思想精髓，溶于现代生活理念，退却纷繁世界给人们带来的困惑，消除人们因万千事态而产生的焦虑。

愿读者能从老子思想中寻得属于自己的那片心灵家园，从而活出最阳光的自己。

一部现代人进行自我心理修复的范本，一部教你从容生活于世间的智慧真经。

取国学奇葩以润心，调心灵鸡汤以自养。

《道德经》是现代人真正的心灵鸡汤，其对人与自然关系的理解，其阐述的为人处世的方法，对于解决现代人普遍存在的心理抑郁及心理疾病具有积极的意义。

西方的马斯洛、罗杰斯、荣格，日本的森田等心理学家和心理治疗家，都曾将道家思想运用于心理辅导和心理治疗实践。

<<感悟道德经做最阳光的自己>>

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>