

<<再忙也要静一静>>

图书基本信息

书名：<<再忙也要静一静>>

13位ISBN编号：9787504732187

10位ISBN编号：7504732184

出版时间：2009-10

出版时间：中国物资出版社

作者：王宇，王锴词 编著

页数：268

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>

## <<再忙也要静一静>>

### 前言

生命对于每一个人而言都是可贵的，很多时候，我们都会静下心来想一个问题：生命的意义是什么？

也许每个人对生命的看法都是不同的，想要知道生命的意义是什么，首先要问一下自己，你为什么要来到这个世上，你的人生目标是什么？

静下心来想一想，你就会发现，如果命运关闭了你的一扇窗，那一定会有另一扇门在为你敞开。快乐而自信地走出去，你的天空会更广阔，人生会更精彩。

在人生的旅途中，会遇到很多岔路口，每到一个路口都面临一次选择，而每次选择都会影响我们的未来。

每一个人都会遇到这样或那样的困难和挫折，是舍，是得？

是放弃，是坚持？

充满了辩证法的味道。

生活对人生最大的考验不仅是“得”，也有“失”，即放弃。

哪些需要放弃，哪些永不放弃？

需要我们静下心来想一想，也需要我们鼓足勇气去面对困难和挫折。

痛苦是人生必须经历的一课，当一个人身陷痛苦的时候，是萎靡不振，意志消沉，还是面对现实，积极地寻找出路，对于人们来说这是一个严峻的考验。

如果有人经受不住这一考验，或许生命之花就会凋谢。

因此，当我们身陷痛苦的时候要学会自我解脱。

不要害怕人生道路中的困难和挫折，虽然它给我们带来了磨难，但它让我们学会了坚强，让我们慢慢走向了成熟，只有品味到生活的甘苦，我们才能感悟到生命的意义。

在人生的征途中，你一步一步往前走的过程中，不知道要经历多少失败、苦痛和悲哀，可是，既然你还得活，那你就将这一切深埋心底，继续前进。

在前进的过程中，你不仅要学会摆脱痛苦，还要不断地充实自我，这样你的生命才会更精彩。

冰心曾说：“生命中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐和痛苦是相辅相成的。

在快乐中我们要感谢生命，在痛苦中我们也要感谢生命。

快乐固然兴奋，痛苦又何尝不美丽？

”所以，我们要感谢的，实际上是我们的生命，生命的过程教给了我们很多。

现在繁忙的生活节奏让人们越来越麻木，越来越难以感动。

我们编著了这本书，这是一本心灵智慧之书，失意时可以给你希望，奋斗时能够给你力量。

每天下班后，看上几页，你曾经麻木的心在疼痛中会慢慢复苏，你的生活就会悄悄地发生改变，你的生命也会更加精彩。

人生虽然短暂，却是真实的，有各种问题存在，以积极的心态去思考，去行动，就不会再被任何难题所控制、阻挠。

当你感到迷茫，感到困惑的时候，不妨静下心来感悟一下生命。

## <<再忙也要静一静>>

### 内容概要

静下心来感悟一下生命，你就会发现，如果你时常为自己寻找一扇打开的窗，时常给自己的心灵浇浇水，你就会感觉到生命真美好，也就会更加珍惜自己的生命。

在人生的旅途中，有时候你会觉得很累，会觉得人生之路的坎坷太多，这个时候。

正是上天对你的考验，你要告诫自己：不要因生活中小小的不如意而私下扭曲生命的辉煌，更不能轻言放弃生命的脉搏。

相反，你要用心去浇灌自己的生命之花，你要学会在挫折中走向成熟，更要鼓足勇气继续走下去，在前进中不断充实自我，从而把握人生的输与赢，使自己的人生更有意义。

《再忙也要静一静》这本书充满智慧、发人深思，它帮助人们寻找人生的真正意义，使人们笑对人生，把握自己的人生，从而造就精彩的人生。

只要你打开这本书，无论是随意翻阅，还是细细品读，都会让你对人生有新的感悟，还会让你有意外的收获。

## &lt;&lt;再忙也要静一静&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 静下心来想一想成长的经历 1. 成长从一次次蜕变开始 2. 静下心来想一想过去的得与失 3. 静下心来想一想过去的成与败 4. 静下心来想一想过去的自己是否“太较真” 5. 静下心来想一想过去的快乐时光 6. 静下心来想一想那段逝去的感情 7. 静下心来想一想奋斗的历程 8. 静下心来回味过去, 珍惜现在 9. 生命的雕琢, 我们要学会反省 10. 扪心自问: 自己是否孝敬过父母

第二章 静下心来想一想生命的意义 1. 生命其实是一段孤独的旅程 2. 静下心来想一想自己到底在追求什么 3. 想一想: 今天的自己是充实的吗 4. 静下心来想一想生命的本质 5. 静下心来想一想人生的责任 6. 静下心来想一想人生的智慧 7. 人生在世何必太执著 8. 让自己很好地走完生命的历程 9. 生命很脆弱, 要学会珍惜及尊重 10. 不追问过去, 不妄想未来, 只把握当下

第三章 静下心来想一想当下的自己 1. 我为什么与众不同 2. 为什么我没有别人优秀 3. 正确地审视自己 4. 学会时刻分析自己 5. 接受自己的缺陷, 创造完美人生 6. 善待自己才能自助 7. 学会欣赏自己 8. 你现在所做的事情是否有意义 9. 想一想: 现在的自己为了什么而工作 10. 想一想: 你是否满意当前的生活 11. 想一想: 我只能处于当前的状态吗 12. 想一想: 如何发掘自己的潜力

第四章 静下心来想一想前进的方向 1. 想一想: 怎么主宰自己的命运 2. 想一想: 如何规划自己的人生 3. 想一想: 如何做“最好的自己” 4. 想一想: 如何为自己制订可实施的目标 5. 想一想: 风雨来临的时候 6. 想一想: 周围帮助自己的贵人 7. 想一想: 自己是否自信 8. 想一想: 如何坚持自己的目标 9. 想一想: 成功后的自己 10. 想一想: 自己的未来

第五章 静下心来想一想快乐的秘方 1. 想一想: 你是否用心去发现生活中的美丽 2. 想一想: 自己是否拥有积极的心态 3. 想一想: 快乐的真谛是什么 4. 想一想: 自己的心情是否很好 5. 想一想: 自己是否敞开过心扉 6. 想一想: 自己是否认真对待生命中的每一天 7. 想一想: 自己心中有“垃圾”吗 8. 走出自卑的泥潭 9. 摆脱抑郁的束缚 10. 想一想: 怎样才能唤醒生命的激情 11. 想一想: 我该如何缓解当前的压力 12. 想一想: 怎样才能让自己不再焦虑

第六章 静下心来想一想健康的价值 1. 健康对于个人的意义 2. 金钱和健康孰重孰轻 3. 自己是否忽视了健康 4. 自己的饮食习惯是否危害健康 5. 自己的心理是否健康 6. 自己的睡眠是否充足 7. 自己为健康“投资”了多少 8. 我们的健康自己做主 9. 个人的生活习惯是否危害健康

第七章 静下心来想一想成功的法门 1. 想一想: 自己能够获胜的因素 2. 想一想: 成功人必须具有的习惯 3. 想一想: 距离成功最近的方法 4. 想一想: 自己是否错失了成功的机遇 5. 想一想: 自己是否掌握了成功的方向 6. 想一想: 自己是否是一个勇于尝试的人 7. 想一想: 成功者要具备什么样的心态 8. 想一想: 自己是否把握了成功的细节 9. 想一想: 是否挑战过自己 10. 想一想: 自己是否有良好的人际关系 11. 想一想: 自己是否把握住了生命中的每一分钟 12. 想一想: 自己是否坚持了目标 13. 想一想: 自己每天都进步了吗 14. 想一想: 今天的自己是否超越了昨天的自己

第八章 静下心来想一想幸福的真谛 1. 想一想: 幸福的真谛是什么 2. 想一想: 你认真去体会身边的幸福了吗 3. 想一想: 幸福是一种态度 4. 认真想想: 简简单单也是一种幸福 5. 有时, 孤独也是一种幸福 6. 有时, 奉献也是一种幸福 7. 想一想: 善才是幸福的源泉 8. 学会珍惜, 拥有幸福 9. 认真体会: 爱人也是一种幸福 10. 幸福就是常怀一颗感恩的心

## &lt;&lt;再忙也要静一静&gt;&gt;

## 章节摘录

人活一世，从生到死，就是一个蜕变的过程，无论是肉体还是灵魂。

当我们还是一个婴儿时，不管是身体还是思想都是那么纯净、自然，正如人们所说的赤子之心一般清澈。

然而，在一次次病痛中，我们的身体逐渐适应了外界的细菌和病毒，变得不再敏感了，有免疫力了，渐渐地，身体越来越强壮。

这一点不正说明了一切吗？

当我们儿时，总是相信太阳是红的，花草是绿的，王子和公主最终是幸福地在一起的，世间万物是美好的。

可是在一次次社会实践中，被碰得体无完肤，我们也曾反抗过，挣扎过，咒骂一切，可是最终归于平淡后，发现自己与曾经打压过自己的社会秩序讲和了，变得适应了，而且认为是天经地义的，自己变成了卫道士，我们背弃了原来的自己，而现在想来那么天真的人生誓言，是我们的灵魂得到净化了吗？

从人生成长的道路上一路走来，每个人都有着不同的经历，而每段经历当然也都会有着不同的韵味。

其实，人的成长就像春蚕一样，每一次的成熟都要经历一次痛苦的蜕变。

每一次的蜕变就像在生与死的边缘上挣扎，挺过来了，你就会在思想境界上更上一层楼。

人生每一次成长的蜕变，也许我们不会明显地觉察到，但是在人生每个华丽转身的时刻，它一定会展现得淋漓尽致，震撼人心。

这种美丽蜕变的时刻不一定动人，不一定轰轰烈烈，但可以肯定的是，它们都经历了漫长而又执著的发酵、孕育过程，都来自一个坚韧不屈的信念。

被人们称之为“巨人不死”的史玉柱在商界创造了一个又一个神话，他的人生经历了一次又一次的蜕变。

从创业青年到全国排名第八的亿万富豪，再到负债两个多亿的“全国最穷的人”，再到身价数十亿的资本家，他很漂亮地完成了在商海沉浮中的几次跳跃。

他曾笑称自己是个“著名的失败者”。

他又说：失败了，但是精神还在，顽强的精神还在。

只要精神还在，完全可以再爬起来。

就是这样的心态，让他的人生蜕变得一次比一次美丽。

从巨人的崛起、巨人的倒塌、巨人的复出，再到巨人的飞跃，每一次都要经历一些困难和挫折，在面对这些的时候，同时可以让自己的人生成长得愈加地成熟，愈加地有魅力。

时光流逝，人生的光景可以说是弹指一挥间，野草枯了又荣，秋霜莹白如旧，我们默默经历着人生的含苞待放到盛开，接下去结婚生子、奔波劳碌、养家糊口……原来，许多事就这么苍凉而逼真地纷至沓来。

我们每个人都要从懵懂的毛头少年一路走来，其中不免要经历人生的浮沉与沧桑，尤其是一些挫折。

可以说，挫折就是成长的蜕变。

人生的挫折在这段时间里就像催化剂，使得这个时刻和随之而现的蜕变愈加历久弥新，时时充盈着我们的人生。

我们在寻找幸福道路的时候，都在经历着一次又一次的成长蜕变。

当完成每一次蜕变的时候，我们回过头来看走过的路途中不经意间叠出美丽的图画，这时总能给我们带来一些小欣喜、小感动和小遐思。

人生的每一次蜕变总能给人带来惊喜，带来希望，带来一股股前行的动力。

每个人都会经历其转变，而其中的艰辛只有自己知道。

我们知道，每一只美丽的蝴蝶都曾是一只丑陋无比的毛毛虫，要想拥有美丽的翅膀，必定经历一次痛苦的蜕变，才能在阳光下翩翩起舞。

## &lt;&lt;再忙也要静一静&gt;&gt;

可谁又知道，化蛹成蝶的过程最痛苦，可也最美丽，最悲壮。

在经历了人生一次又一次的美丽蜕变后，让我们的思想安静下来，吐丝、作茧和化蝶，都只不过是生活中的一小部分。

在这里所说的茧，就是人生所要面对的困难，或者说，是人们在一生中所要遭遇的困苦和磨难。

古人云：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。

所说的蝶，是指我们的目标、理想，是一个隐晦的终点，确切地说，是一个新的起点，我们通过努力克服之前的磨难，达到的一个高度。

其实，我们每个人都是一只待蛹的蝴蝶，只有历经了痛苦的蜕变，有了与众不同的人生体验，才能拥有丰厚的羽翼，才能有化蛹成蝶的蜕变。

蜕变可以使人在感悟中成长，在经历了风雨后，亮丽的彩虹依然在…… 如果我们在成长中，不经历化蛹成蝶的痛苦，便可能永远只是丑陋笨拙的“毛毛虫”，或者是无法破茧而僵死的蛹。

要知道，茧破了，我们便能拥有美丽的蓝天。

等到那时再回顾这段艰辛的历程，我们会发现这时的每一分钟都令人回味，而蜕变后的那段快乐时光才会显得更有意义。

我们在实现自己人生目标之前所要面对的困难，其实就是一个化蛹成蝶的过程，这时无无论身体还是心理都是脆弱的，有时难免会有伤感和迷茫。

在这个时候，我们不仅需要别人的关爱，更需要自己主动的心理调适。

把握现在，直面现实，才会拥有花开不败的人生。

我们在惊异于蝴蝶美的时候，要知道它的来之不易：我们在嗤笑蝴蝶浮华的时候，要知道它是经过了何等漫长的等待，经过了一次次的蜕变，一次次的涅槃、隐忍，才开始它最灿烂的历程。

我们的人生何尝不是这样，都是从一次次蜕变开始的，然后换来灿烂的人生。

一次次的蜕变，一次次的成长，在成功的路上渐行渐远……可以这么说，感谢上天的恩赐，我们每一个人都会怀着感恩的心情去面对生活，迎接新的挑战。

生活中，总是会有这样一部分人，他们做什么事情都要再三思量、反复考虑，做完之后又放心不下，对方方面面都考虑得十分周全，如有不妥，就很担心把事情办砸，还担心别人对自己的看法，极其重视个人的得与失。

由于整日被笼罩在患得患失的阴影中，心里得不到片刻安宁。

这种人的心态其实就是典型的患得患失。

有一句话说得好：“人生常有得有失，但不可患得患失。”

是的，得与失是每个人都不可避免要面对的问题，但如果你不能以淡然的心态去面对得到和失去，你就会得不偿失。

得与失是人生的精神枷锁，是附在人身上的挥之不去的阴影，但是现代社会竞争的急速加剧，让得与失的人越来越多，能够从容不迫的人越来越少了。

这种人总是怕会失去什么，但其实他什么都得不到，因为什么都不想丢下，就什么都得不到。

正如哲学家叔本华所说的：得与失是在痛苦与无聊、欲望与失望之间摇晃的钟摆，永远没有真正满足，真正幸福的一天。

经常患得患失的人往往做不成大事，顶多也只是做成了一个小掌柜而已，躲在半人高的柜台后面，用漆黑的台面挡住自以为十分高明的算计，为了些许蝇头小利不停地拨弄算盘，最可笑的是，他自以为天衣无缝的手段早在一转身之间就把来龙去脉昭告了天下。

《孔子家语》里记载着一个故事：有一天，楚王外出游玩，不小心丢了他的弓，于是他手下的人要去找。

楚王说：“不必了，虽然弓掉了，总会有人捡到，不管怎样，反正都是楚国人得到，又何必再去找呢？”

孔子听说了这件事，感慨道：“可惜呀，楚王的心还是不够大呀！”

为什么不讲人掉了弓，自然会有人捡到，又何必计较是否是楚国人呢？”

”

<<再忙也要静一静>>

#### 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>