

<<心不累的活法>>

图书基本信息

书名：<<心不累的活法>>

13位ISBN编号：9787510424694

10位ISBN编号：7510424690

出版时间：2012-3

出版时间：新世界出版社

作者：李木木

页数：216

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>

<<心不累的活法>>

前言

我们都是来地球旅行的你记得自己每天说得最多的一句话是什么吗？

肯定不是“吃了吗”。

也不是“我爱你”。

更不是“对不起”。

而是——“累死了”！

“累死了”这三个字是现代人挂在嘴边的头号口头禅，也是大家聚在一起最共同的话题。

君不见，但凡亲朋好友同学聚会，大家见面后说的第一句话不是“累死了”，就是“烦死了”。

而且，这种累，和金钱无关。

我身边有各行各业的朋友，干保洁的、送快递的、机关小职员、政府官员、部委干部、房地产公司董事长、传媒公司老总……他们都在喊累。

没钱的为钱累，有钱的为更多的钱累，似乎更累。

没权的羡慕有权的，可是权力在握的也在喊冤。

每个人都活得那么忐忑、纠结、拧巴，不淡定，不踏实，他们眼里除了钢筋水泥，便是马路边小区内人造的那点绿化。

除了上班，就是下班，当公司与家两点一线的时候，我们的生活已经贫瘠到只剩叹息，是那么苍白无力……我们身边交流的工具越来越多，交心的朋友却越来越少；我们住房的面积越来越大，但活动的空间却越来越小；医疗条件越来越发达了，但疾病也越来越五花八门了；我们的收入增加了，但感受到的幸福却越来越少了；我们的言论更加自由了，但心灵的自由却越来越少了；我们说的多了，爱的却少了，对人的防备也更多了；我们可以登上月球，却难以走进一个人的心。

……总而言之，一句话：我们活得越来越努力，越来越小心，却越来越吃力，越来越不开心了。

于是心累了，人倦了，快乐不见了。

这就是本书诞生的机缘。

古人曾说：“不如人意常八九，如人之意一二分。”

一般来说，人在一生中处于逆境的时间大大多于顺境的时间。

即使是历史上的帝王将相、生活中的名人富豪，他们的烦恼和忧伤也绝不比你少。

可是，“生命的潮汐因快乐而升，因痛苦而降”。

当心理的倦怠严重影响了我们的幸福指数，甚至威胁我们的生命健康时，我们该将如何？

问题不可怕，可怕的是找不到问题背后的原因。

心累的直接原因是心里承重太多，而承重太多的原因是杂念太多，而杂念源自于狭隘的心胸和不阳光的心态。

狭隘和悲观是你的心魔，它们把你的心灵变成地狱！

找到问题最重要的就是“对症下药”。

每个人都有义务、有能力为消弭心理负重感找到一剂“良药”，找到适合自己的“心不累的活法”。

人心是深邃的黑洞，你所要做的，就是打开心门，把阳光引进来，让快乐驻进来，生命的自由度就大了。

这就是本书关注的要点，也是我们所要帮你解决的重点问题。

长空万古渺渺星辉，这星球亿万年存在，亿万生命繁衍生息，我们是为何而来呢？

“大地是一座花园，世界犹如一间大旅舍；你我则是寓形宇内的过客旅人。”

我们都是来地球旅行的过客！

而且这旅行只有一次！

既然是旅行，重要的不是装备，不是和谁一起走过，不是目的地，而是游兴，有游兴才能好好欣赏沿途的风景。

而游兴源自轻松的心情与认真的态度，如此才能深入其境而游刃有余！

正如松紧适度的琴弦，才能弹拨出轻快的生命之歌！

这是本书的理念，以及我们的信仰。

<<心不累的活法>>

一个真正成熟的人，会积极感悟自己的宿命，知道怎么样在宿命驾驭自己命运的弹性，永远确保心灵的舒坦，而绝不会让累压垮自己。

我们帮你成为一个这样的人，你只需要按我说的去做——做你喜欢的，简单点、专注点、慢着点、悠着点、淡着点，以纯净的眼睛观世界，以欣赏的眼光爱世界——便可见“随处皆是青山绿树”，“小鸟枝头亦朋友，落花水面皆文章”。

这时你就是最幸福的地球旅客。

临末，送给你一段“马斯洛”说过的话：心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

<<心不累的活法>>

内容概要

我们身边交流的工具越来越多，交心的朋友却越来越少；
我们住房的面积越来越大，但活动的空间却越来越小；
医疗条件越来越发达了，但疾病也越来越五花八门了；
我们的收入增加了，但感受到的幸福却越来越少了；
我们的言论更加自由了，但心灵的自由却越来越少了；
我们说的多了，爱的却少了，对人的防备也更多了；
我们可以登上月球，却难以走进一个人的心。

.....

总而言之一句话：我们活得越来越努力，越来越小心，却越来越吃力，越来越不开心了。
于是心累了，人倦了，快乐不见了。

这就是本书诞生的机缘。

<<心不累的活法>>

作者简介

李木木，著名畅销书作家，爱瑜伽，爱户外，爱旅行，爱神秘的事物。
爱《读者》爱《小王子》爱一切美好的事物。

<<心不累的活法>>

书籍目录

第一章 心累催人老，都市让人逃

1. 我们不是“害虫”，我们都是“小老鼠”
2. 心理负重感加速人类老化
3. 情绪不佳，心身疾病不请自来
4. 心情不畅，高危疾病潜伏身边
5. 衣着光鲜，抑郁症恣意蔓延
6. 亲爱的，你不必“逃离大都市”
7. 心理疲劳度自测：看看你是否依然“健在”

第二章 你不是活得累，只是心累

1. 心为形役：为别人活，不为自己活
2. 死要面子：要了面子，丢了福祉
3. 虚荣心强：爱上攀比，此恨绵绵无绝期
4. 嫉妒心强：羡慕嫉妒恨，不是滋味儿
5. 苛求完美：自己挖坑埋自己
6. 杞人忧天：预支莫须有的烦恼
7. 苛求利益最大化：你不仅在为难自己，也在为难上帝
8. 私心太重：不乐分享，偏爱独占
9. 急功近利：心浮气躁，无心等待

第三章 补全心智的缺口，才能心沐阳光

1. 缺激情：激情是一切生物的帝王
2. 缺安全感：没有安全感，身在哪里心都是死灰
3. 缺温情：没人牵挂，一切繁华不过是废墟
4. 缺信任：人无人可信，如鸟儿无枝可栖
5. 缺敬畏：心性不被庄严，必定妄为
6. 缺信仰：没有寄托，必然空虚
7. 缺感恩：感恩少，抱怨就多
8. 缺开心：心若不快，笑，只是表情
9. 缺自知：宝贝放错了地方，便是废物

第四章 想开点“开心”是福，“关心”是魔

1. 境由心造，想得开想不开全在一念之间
2. 放下我执，你认为对的不一定是对的
3. 生命是一个过程，学会欣赏沿途的风景
4. 没有绝对的舒坦，只有相对的平衡
5. 善待自己，做你喜欢的
6. 不必羡慕，人人都有自己的理想国
7. 不必失落，任何人的生活都不是一百分
8. 如果你愿意，苦日子也能过得甜如蜜
9. 先改变自己的心灵，没准儿你就能改变全世界
10. 修心的最高境界：一任枯荣

第五章 慢着点，守住生命的沉香

1. 劳碌的人生不一定美丽
2. 去天堂的时候，最好选择步行
3. 你现在就可以钓鱼，不必等到多年后

.....

第六章 简单点，减法生活最精彩

<<心不累的活法>>

第七章 淡着点，名利于我的浮云

第八章 莫为工作狂——命若琴弦，浮生若梦

第九章 莫为感情因——你若安好，便是晴天

第十章 莫为交际烦——爱到极致是忧伤

第十一章 甩掉烦恼——凄然过后拈花笑

第十二章 学会超脱——拨开心路是佛陀

结语：

心态不改变，怎么能幸福？

<<心不累的活法>>

章节摘录

版权页：现在，抱怨社会复杂、江湖险恶、人心叵测的人越来越多了，活着得处处留心、时时防备，活得真累。

其实，复杂的首先是你自己。

暮春时节，黄昏，我穿行在乌镇老街，路遇一家很有特色的银饰店。

店内摆放着项圈、手镯、发簪等饰物，雕工细腻，古朴雅致。

我的目光落到缠枝莲图案的苗银手镯上。

我跟卖银饰的女人讨价还价，最终谈妥以68元成交。

我将镯子戴在手腕上，掏出一张百元钞付款。

女人伸手在腰包里摸索一番，笑着说：“找不开钱，我去换一下。

”女人踏着青石板路，朝巷子里走去。

我守在原地等候，几分钟过去了，不见女人的踪影。

导游在一旁催促：“快点跟上，不要掉队。

”同行的朋友提醒：“她或许想到你等不及，故意拖延时间。

你再拿她一个镯子，不就结了嘛。

”我向来不愿以最坏的恶意推测别人，但因为是导游说的，我就信了。

导游嘛，自然是比较清楚一点。

我无奈地笑笑，轻轻地摇了摇头，快快地离去。

心想：古镇也人心不古了。

我跟随团队走过双桥、踏过老街，沿着水巷向前走去。

忽然听到身后有人在喊：“小妹，等一等。

”我转过身，看到了她——银饰店的女人。

她一边喘着粗气一边说：“旅游旺季，跑了几家店铺才换开，回来就不见你了。

这是找你的32元，数一数吧。

”“我为为……”话刚出口，我不好意思地笑了。

她似乎看透了我的心思，爽朗地解释：“哪能呢，不能坏了这里的声誉。

”看着女人汗涔涔的样子，我脸红了，为我刚才不光彩的猜测。

她的言行如一滴水，折射出一座古镇的品质。

相信多年后的某个黄昏，我会想起诗意的风景——小桥、流水、人家。

真的是，来过，就不曾离开。

冰心老人曾经说过：“如果你简单，那么这个世界也就简单。

”人生有三重境界，这三重境界可以用一段充满禅机的语言来说明：看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山还是山，看水还是水。

这就是说，一个人的人生之初纯洁无暇，初识世界，一切都是新鲜的，眼睛看见什么就是什么，人家告诉他这是山，他就认识了山，告诉他这是水，他就认识了水。

随着年龄渐长，经历的事渐多，就发现这个世界的问题了。

这个世界的问题越来越多，越来越复杂，经常是黑白颠倒，是非混淆，无理走天下，有理寸步难行，好人无好报，恶人千年。

进入这个阶段，人是激情的，不平的，忧虑的，疑问的，警惕的，复杂的，人不愿意再轻易地相信什么。

人在这个时候看山也感慨，看水也叹息，借古讽今，指桑骂槐。

山自然不再是单纯的山，水自然不再是单纯的水。

一切的一切都是人的主观意识的载体，所谓好风凭借力，送我上青云。

倘若留在人生的这一阶段，那就苦了这条命了。

人就会这山望得那山高，不停地攀登，争强好胜，与人比较，怎么做人、如何处世，绞尽脑汁，机关算尽，永无满足的一天。

<<心不累的活法>>

因为这个世界原本就是一个圆，人外还有人，天外还有天，循环往复，绿水常流。

而人的生命是短暂的、有限的，哪里能够去与永恒和无限计较呢？

许多人到了人生的第二重境界就到了人生的终点。

追求一生，劳碌一生，心高气傲一生，最后发现自己并没有达到自己的理想，于是抱恨终生。

但是有一些人通过自己的修炼，终于把自己提升到了第三重人生境界，茅塞顿开，回归自然。

人在这时候便会专心致志做自己应该做的事情，不与旁人有任何计较。

任你红尘滚滚，自有清风朗月。

面对芜杂世俗之事，一笑了之，了了有何不了。

这个时候的人看山又是山，看水又是水了。

正是：人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世；便也是真正的做人与处世了。

<<心不累的活法>>

后记

结语：心态不改变，怎么能幸福？

一天吃晚餐时，妻子迪伊和丈夫谈起了幸福这个话题。

“我们认识的人中谁是真正幸福的人？”

妻子问丈夫，“他们懂得什么或者做了什么事使他们那样幸福？”

丈夫迅速地进行了一次大脑扫描，几张幸福的笑脸顿时浮现出来。

幸福的第一张笑脸：用爱吓退癌细胞的夏恩，夏恩是丈夫初次访问日本时结识的朋友。

夏恩热情有活力，他真诚、开心的笑容可以照亮任何所到之处。

他就是一团爱的篝火。

夏恩是一位大提琴演奏家，在被诊断患了癌症后，他试图与疾病做斗争，但却感觉情况越来越糟糕。

后来，他决定要爱身体里的每一个癌细胞。

每天，他都为癌细胞提供的“叫醒服务”送上祝福和感谢。

这样做让他感觉很好，因而，他决定要热爱全部生活——每个人、每件事——没有例外。

出人意料的是，他体内的癌细胞竟奇迹般地消失了，这让他变得更加快乐。

后来夏恩成了一名治疗师，在日本，他是一个家喻户晓的传奇人物。

幸福的第二张笑脸：感恩每一天的巴里夫妇接下来，丈夫想起了他的朋友巴里和乔伊斯，一对有35年婚龄的夫妇。

他们把自己的全部生命奉献给了他们的爱情和家庭。

他们顺从于他们的关系。

他们看重快乐超过抗拒，他们从不抗拒爱情、亲情或者生活。

他们的态度清新、纯真，不让任何顽固的问题使他们的的心灵复杂化。

每一天，他们都能找到新方式来感恩、赞美他们的爱情，这变成了给予他们自己和周围人的更大幸福。

幸福的第三张笑脸：善待每一天的巴瑞巴瑞是一位精力充沛的天才音乐家，他总是全身心地投入到音乐创作中，对所做的事情怀有饱满的热情。

巴瑞怎么使自己幸福呢？

他心中只有一个目标。

他是一个名副其实的音乐家，从不让电子表格、自我营销使自己身心忙碌、烦恼，更不会等待天赐良机。

对他来说，每一天都做自己就是他给予自己的最好机遇。

幸福的第四张笑脸：轻松活着的一群老人尔后，丈夫回想起看过的一部关于百岁老人的电视纪录片。

记者试图寻找长寿之人的相同点或者相似的生活方式。

他们调查饮食——不是，许多人吃肉和垃圾食品；习惯？

也不是，有些人吸烟、喝酒；那么是职业吗？

不是，他们来自各行各业。

导演很为难，直到他意识到所有百岁老人都有一颗轻松的心。

他们轻松看待生命，活得多姿多彩。

那些百岁老人，几乎所有的朋友和家人都已先他们逝去，他们却仍然能发现每一天的美丽和新鲜，他们乐于活，所以生命给予他们机会活。

幸福的第五张笑脸：看淡金钱的作家最后，丈夫又想起他曾与一位知名作家兼演讲家有过一次谈话。

他们无意中谈到金钱，作家告诉他：“我已经拥有足够的金钱，真的不需要更多了。”

当时他的第一个想法是：“哦，那当然，你一次演讲就进账1万美金啊。”

但之后他意识到，作家认为自己有足够的钱，是因为自己觉得拥有的足够多了。

在此之前，丈夫从未听人说过“我已经拥有足够的金钱”这句话，他遇见的绝大多数人都认为他们的钱不够多，甚至他所认识的亿万富翁亦然。

从这位作家身上，这位丈夫学习到：足够不是一个条件，而是一种选择，只有眼睛看到足够的人才会

<<心不累的活法>>

感到满足，才可能幸福快乐。

当丈夫还想在记忆中搜索其他幸福之人时，他看到坐在自己对面的女子是如此坦诚、美丽。

不必再在记忆中寻找如何能幸福了，因为幸福正坐在他面前。

他握起妻子的手，告诉她：“还有一个幸福要素，也许是最重要的一个：感恩。

感谢你和我谈论幸福，我很喜欢你和我谈论形而上的问题。

”……这就是这对夫妇从朋友们身上学到的幸福要素：爱全部生活；不抗拒生活；忠实于自己 and 目标；心态轻松；知足；对你所爱之人说感谢。

有一首民歌唱道：你眼前有的景，你没有看；你手头有的福，你没有享。

是啊，我想说的是，我们多少人，在人生的这一刻，不正活在这人世间最美的至境中吗？

可是，又有多少人，意识到了这一点，感受到了这一点？

于是，多少眼前的美景被辜负了，多少手头的幸福白白地流逝了。

幸福是由心态决定的。

从现在开始，改变心态，停止抱怨、挣脱贪婪、停止背叛，用充满爱意的眼光待人接物，忠实于自己 and 目标，放松心态，知足感恩，你就是自己的佛陀，你就是他人的上帝，你就是快乐的精灵。

望君珍重：看好眼前的景，享好各自的福！

<<心不累的活法>>

媒体关注与评论

无知的焦虑从来都是错的，而过于忙碌的人一定会迷失方向。
——《圣经·箴言》

<<心不累的活法>>

编辑推荐

<<心不累的活法>>

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>