

<<静心的力量>>

图书基本信息

书名：<<静心的力量>>

13位ISBN编号：9787510434242

10位ISBN编号：7510434246

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：素素

页数：280

字数：260000

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>

## <<静心的力量>>

### 内容概要

这个世界，有太多的不如意，其实仔细想来，有什么能比活着更重要呢？压力，烦恼，贫穷……一切的不如意，只要你静下心来，终究有办法去改变，只有静心才能完美。

本书通过大量贴近生活的事例，精练其要点，并从人生随时要静心、浮躁中修好这颗心、活在当下静心修行、慢生活，简生活、寂寞是人生的一场修行、放下是一种美丽与拥有等，不同角度对文章进行了解读，引导你在面对生活压力、工作、婚姻爱情的同时，要静心如水地面对，不要迷失自我，只有静下心来，才能找到自己的精神家园。

静心的力量，带给你宁静而清澈的心灵，藉以击退浮躁与喧嚣，重获身心灵的丰盈、坦荡和宁静……

## <<静心的力量>>

### 作者简介

素素，  
河北省作协会员。  
在《读者》、《青年文摘》、《意林》等发表散文、小说等文学作品数十万字，擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼迷思的智慧。  
心中希冀简单而纯粹的生活，喜乐由心。

## <<静心的力量>>

### 书籍目录

#### CONTENTS

##### Chapter 1 人生随时要静心：

不是这个世界太喧闹，是你的心太吵  
人生是一种境界，静心是一种修行。  
一个“静”字，既是方法，又是心态。

在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是一种修身养性的人生境界。

让内心平静下来：悉心静气，专心致志  
静下心来，留给心灵一片自由空间  
别太劳累，在宁静中生活  
清扫心灵的垃圾，让心房干净清洁  
困住我们的其实是我们自己  
崎岖路上，踏出安稳的步伐  
清洗一下心灵，感受不一样的视角  
点一盏心灯给自己，皎然澄澈，心无挂碍  
宁静的心态会将你心中的烦恼之火熄灭  
摆平心态，平心静气地面对人生  
太在乎别人的评价，会让自己患得患失

##### Chapter 2 静一静浮躁的心：

在修行中前进，在前进中修行生活中，有太多的诱惑，往往一不小心就会掉入陷阱。  
固守自己的心灵家园，抵制住诱惑的招引，才会有平静而祥和的生活。

每一个浮躁的日子，都是对生命的一次辜负，请让心灵在安宁中获得力量，在修行中前进，，在前进中修行。

腾空你心灵的行囊  
跟最强大的自己“谈判”  
你活在父母的剧本里吗  
自我救赎，是命运的“尚方宝剑”  
做自己命运的设计师  
真正能帮你的，只有你自己  
将贫困踩在脚底，攀爬上辉煌的云梯  
独立自主，做生活的强者  
抵制诱惑的“毒苹果”  
真正的宝藏在我们心中  
生活富裕了，有些人的心却空了  
不要让自己成为名牌的奴隶  
金山银山，不如爱情柔软的鼻息  
挣脱困顿魔爪的方式有很多  
“拼爹”不如“拼自己”  
投资房子，还是投资梦想  
虚荣是一件笨重又华而不实的外衣  
Chapter 3 气由心生：补身不如补心

## <<静心的力量>>

在俗世运转的生活轨道里，很多人的一生都像陀螺一般，在庸碌烦琐中旋转不休。小时候是读书、考试、升学的压力，长大后则为工作、业绩、生计、家庭疲于奔命。我们很少有机会会有意识地停下来，好好想一想，这是否就是自己想要的生活？

一笑了之，不必用眼泪去冲洗  
不必心烦，事情总会有转机  
人累不死，气得死  
经常生气是百病之源  
走自己的路，让别人说去吧  
愤怒时，转移注意力  
有效地控制愤怒  
经常怪罪别人会让身边的人远离你  
随便发怒的后果可想而知  
无法控制事情本身时，请先控制自己  
心灵一旦完整，灵性就会觉醒  
用“心”的慧眼，点亮生活那盏香薰灯

Chapter 4活在当下，静心修行：

放慢生活的脚步，回归宁静祥和

“活在当下”原是佛教禅宗的一种人生观，它告诉我们要放下过去的烦恼、舍弃未来的忧思，把全部的精力用来承担眼前的这一刻。

失去此刻就没有下一刻，不能珍惜现在，就不能珍惜今生，不能拥抱现在，也就无法拥抱未来。

人生没有彩排，好好珍惜现在  
不要比较，珍惜当下  
让疲劳的身体得到放松  
只有抓住现在，才能为自己创造幸福  
自古人生何其乐，偷得浮生半日闲  
以轻松的心情去面对下一阶段将要走的路  
不要在逝去的岁月中追悔不及  
让自己轻松一些，快乐一点  
珍惜今天，就会赢得全部  
精心地过好当下的每一天  
生活的智慧就是活在今天  
总在为未知的明天忧虑，今天就不能快乐度过

Chapter 5学会放下，懂得从容：

从容启程，走出心天地

得不到的，不一定最好。

第一名永远只能有一个，可遇不可求，如果你只注意远方遥不可及的海市蜃楼，那么只会白白错过近在咫尺的良辰美景。

佛经上说：“如何向上，唯有放下。

”烦恼如手中气球，放开才能让其自由和遗忘；人生就如一杯清茶，放下才能品出其清甜和香郁。从容的人面对生活的诸多变故，心灵总是云淡风清；即使生活总是风生水起，内心也依然波澜不惊。

学会放弃才会轻松  
心淡如水，不以物喜，不以己悲  
把世俗眼中所谓的“成功”看淡一些

## <<静心的力量>>

拥有一颗纯净的心，才能真正的淡然和快乐

放下包袱，让自己轻松前行

平淡是真，平静是福

要聪明，而不要过于追求精明

平平淡淡才是真

享受过程，乐在其中

忙碌之中保持一颗平常心

淡定地生活，把身心安在淡泊中

平凡中活出从容的人生

以一颗淡泊平常的心态面对生活的坎坷

唯有一颗平常心才能回归人生本善的起点

以一颗平常心走过人生的风雨，你才能看到金色的果实

平常心是尘世中的微笑，是物欲中的淡泊

Chapter 6 静心，让你在取舍之间更从容：

不舍不弃，寂静欢喜

老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。

”只要抓住最本质、最原始的那一个东西，不舍不弃，自然有无穷的收获。

懂得如何从得失中找回自我

不要让金钱压住你的心灵

面对安逸，不应贪图

学会选择和放弃，才能让生命的步伐走得更稳健

有所放弃才能有所收获

学会放弃，才有可能登上人生的顶峰

Chapter 7 人生何必太计较：

心底清净方为道，退步原来是向前

懂得宽恕的人，都是智慧之人。

有句名言说：嫉妒别人，就好像承认自己不如别人。

同样，如果不懂得适时地宽容别人、谅解别人，就是拿别人的错误惩罚自己。

所以，做人要将心胸放宽一些，这样你才能快乐。

不计较已经失去的东西，内心才能宁静

忍字背后是一个人的品德修养与综合素质

宽恕别人的错误，便会获得心灵的快乐与宁静

看得开，才能活得好

宽恕别人，快乐自己

透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星

退一步天地宽，让一招前途广

心往好处想，才能获得更多的人生乐趣

太过于执著就会伤了自己

用让步的方法，收获会比预期的高出许多

Chapter 8 慢生活，简生活：

卸下心灵重负，生命立地轻盈

在俗世运转的生活轨道里，很多人的一生都像陀螺一般，在庸碌烦琐中旋转不休。

小时候是读书、考试、升学的压力，长大后则为工作、业绩、生计、家庭，疲于奔命。

我们很少有机会会有意识地停下来，好好想一想，这是否就是自己想要的生活。

## <<静心的力量>>

人生因为简单而快乐  
把生活过得简单就是幸福  
生活不要太累，放慢脚步享受生活  
人生政自无闲暇，忙里偷闲得几回  
放慢、放松、放下，让疲惫不堪的身心得到舒缓  
做一棵无人知道的快乐小草  
给自己一点时间去品味生命的乐趣  
祸兮福之所倚，福兮祸之所伏  
疲倦了就应该停下来歇会儿，让紧张的身心得到喘息  
放慢步伐，为心灵放个假  
自家的后院也是天堂  
忙要有目的的去忙，不要盲目的忙  
悠闲，是心灵的自由，是身心的放松  
有了放松的身心，才能生活得更有意义

Chapter 9 寂寞是人生的一场修行：

耐得住寂寞才能守得住幸福

静心让你的人生不寂寞，掩卷生活，云淡风轻中也能享受到生活的真滋味。

经历了迷茫和奋斗，当回头再看人生的时候，却变得清明而透彻，走出了人生的所有迷局才发现，有淡定静心才可以让人生不寂寞。

物我合一、动静融合，让你的人生不再寂寞  
寂寞是一株很苦的植物，但果实却十分甜美  
耐得住寂寞才能守得住幸福  
在淡定从容中，收获意外的人生美景  
在寂寞和等待中坚守爱情  
要学会隐忍，并在忍耐痛苦中变得坚强  
在寂寞中成长

孤独，是忧愁的伴侣，也是精神活动的密友  
穿过黑暗是黎明，越过严冬是春天

Chapter 10 静心是一种能放得下的智慧：

放下，是另一种美丽与拥有

人生最痛苦的，莫过于徘徊在放与不放之间的那一段。

真正下决心放弃了，反而，会有一种释然的感觉。

一个人一生可以爱上很多人的，而等你获得真正属于你的幸福之后，你就会明白以前的放弃其实是一种财富。

放下，让你学会更好地去把握和珍惜。

不是你得到了想得到的，而是因为你是为自己而活，所以你要学会放下。

放下，其实是另一种美丽与拥有！

失恋并不意味着永远失去幸福  
爱情握得越紧，就越容易失去  
给爱留出一些空隙，不要让它窒息而亡  
还有下一次，何必去计较  
不要在爱情中迷失自己  
不必追求完美的心动  
强扭的瓜不甜，早放手早幸福

## <<静心的力量>>

放手，给爱空间，是唯一重获幸福的出路  
全身而退，放开手让爱你的人走吧  
和不爱你的人说再见  
懂得爱才会懂得放弃  
让心灵在爱的碎网中变得坚强、淡定  
放爱一条生路，让自己解脱  
爱她，就要为她祝福  
从痛苦的枷锁中解脱出来  
学会放弃，因为放弃也是一种美丽  
能够放弃是一种跨越

Chapter 11 我靠挫折来栽培：

活出生命的喜悦与自在

静心是一种良好的心态。

它让你不要局限于一时的失败，而让你进入更高的精神境界，赢取更大的成功；它让你在纷繁复杂的社会中升华对自己本质的认识；它让你能够带着更多的快乐去工作，去克服遇到的困难；它让你能够平静地反思，不断总结、提高，超越自己。

静心，活出生命的喜悦与自在！

把苦难当作一种磨炼，把不幸当作一种炼狱

人最大的敌人不是别人，而是自己

学会善待失意，才能走出人生的低谷

只要有希望，就有了一切

从痛苦的此岸到幸福的彼岸

从容地面对挫折

人可以被打倒，但不能被打垮

把跌倒的痛苦化作前进的动力

只有坚定信心才能渡过难关

朝着目标走，才是最好的选择

挫折并不可怕，关键在于如何面对

每个伤口都是智慧，每段经历都是礼物

淡看失败，摆脱失败的阴影

透过风雨之雾霭，方能看到成功的彼岸

挫败并不可怕，重要的是要化悲伤为力量



## &lt;&lt;静心的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： Chapter1人生随时要静心：不是这个世界太喧闹，是你的心太吵 让内心平静下来：悉心静气，专心致志 一个人一生只专注于一件事，是事业成功的黄金法则。

当一个人倾注全部心血于某一个点时，他极有可能硕果累累，大有成就。

正如当太阳光反射在凹面镜时，所有热都会凝聚于一点，这一点的能量将达到最高，以至于可以燃起辉煌的火焰。

在荷兰，有一个初中刚毕业的年轻人，来到一个小镇，找到了一份替镇政府看大门的工作。

也许是工作太轻闲，他又太年轻，所以他得打发时间，他选择了又费时又费工的打磨镜片的工作作为业余爱好。

就这样，他磨呀磨，一磨就磨了60年。

他是那么专注和细致，那么锲而不舍，他磨出的复合镜片的放大倍数，比专业技师的都要高。

借着他研磨的镜片，他终于发现了当时科技界尚未知晓的另一个广阔的世界——微生物世界。

从此，他声名大振，只有初中文化的他，被授予巴黎科学院院士的头衔，就连英国女王都亲自到小镇拜会了他。

创造这个奇迹的小人物，就是科学史上鼎鼎大名、活了90岁的荷兰科学家列文虎克。

他认认真真地把手头上的每一块玻璃片磨好，用尽毕生的心血，专心致志于每一个平淡无奇的细节的完善，终于他在他的细节里看到了属于他的“上帝”。

生活中，我们大都会有这样的感受：当人专注的时候，就会听不到声音，看不到周围在发生什么。

而我们的耳朵和眼睛都是正常的，怎么会感受不到呢？

这就是对一件事专注的问题。

听老师讲课的时候，如果不能专心地听讲，那么老师所讲的东西你肯定不会，例如：给你一道题让你答，你肯定做得马马虎虎；吃饭的时候不用心胡思乱想，连饭菜什么味道都不知道，马马虎虎地吃，不想吃了才知道吃饱了；炒菜的时候如果走神想别的事，就会忘记关煤气。

这就是散乱，所以，专心一致内心清净地做一件事，才能把事情做好。

在一座寺庙，很多和尚在一起打坐，老禅师给大家出了一问题：“你有没有什么与众不同的地方？”

大家对师傅突然间的问话答不出来。

所以只有默不作声。

又过了一会儿，有一个和尚答道：“我知道。”

老禅道：“那是什么呢？”

小和尚答道：“我觉得饿的时候就吃饭，困的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的，有什么区别呢？”

别的和尚都争先恐后地说。

小和尚答：“当然是不一样的！”

“师兄弟又问他：“那为什么不一样呢？”

“小和尚答道：“别人吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭，睡觉的时候也总是做噩梦，睡得不安稳。”

而我吃饭就是吃饭，什么也不想，睡觉的时候从不做噩梦，所以我睡得安稳。

这就是我与众不同的地方。

”现实生活中不乏聪明智慧的人，有些人甚至聪明过人，智力超群，但是由于他们做事不专注，内心不够安宁，对任何事只能保持三分钟热度，做这件事的时候总是想着另一件事，有太多的爱好，太多的欲望，太多的想法，所以什么事都做不成。

其实每件事情都有他自身的道理，只有我们用心去做，才能洞悉其中的奥妙，才能不同于寻常人。

你看，有的人悉心静气，专心致志，干一行爱一行，最终成为行家高手，成为行业榜样，为社会为个人创造了财富，名存千古。

静下心来，留给心灵一片自由空间 尘世的浮华喧嚣吞噬浸染着洁净的心灵，快节奏替代了田园诗，忙碌挤占了闲情。

## &lt;&lt;静心的力量&gt;&gt;

人们都在辛勤工作，劳苦奔波，究竟为谁而忙，为何而去？

有这样一则富含哲理的故事：渔夫不在春光明媚的日子里出海捕鱼，却在沙滩上晒起了太阳，是那样的舒适而惬意。

富翁与之对话，目瞪口呆地发现，像自己这般忙碌一生也只不过为了更舒坦地晒太阳，而渔夫不是已经很幸福地晒着太阳了吗！

这个故事在实际生活中有很多非议。

毕竟他们的生活质量是多么的不一样。

但却告诉我们一个重要哲理：知足常乐。

然而，生活中又有几个人能做到呢？

人们都为各自的理想执著奋斗，夜以继日，痴心不改，却常常忘了留出相当的时间给心灵，让自己与自己对话。

生命往往就是在这样的无知中迅速走向衰老、枯竭的。

到头来心有余而力不足，一切只能在眼前随风而逝。

你能抛下一切杂务同妻儿去公园散步，去听一场音乐会，去进行一项有趣的家庭游戏吗？

你能静下心来读一部名著，读一篇优美的散文吗？

你能在墨香缭绕中静静地临摹碑帖吗？

你能在某一个下午好好地泡一壶功夫茶吗？

你能平心静坐冷观自己在事业人生中所经历的风风雨雨吗？

所以，留给心灵一片空间吧，以温柔的阳光抚慰，让清亮的水儿流淌，柔润的微风拂弄，让心灵接受洗涤与润泽。

这样，你将会变得更青春，更美丽。

别太劳累，在宁静中生活，只要我们在劳累的时候静下来，暂且满足目前的成就，就会给自己休养生息的机会，就会储蓄力量、厚积薄发。

许多时候，人们对目前的自己不满意，认为不应该只取得这么一点成就。

于是便力求改变自己，但努力了一阵子，始终毫无进展。

这时我们就要先放下渴望成功的心，让自己静下来，思索一下自己失败的原因。

虽然人需要前进，但如果中途不知道停下来歇一歇，就如同终日紧绷的琴弦总有一天要断裂。

人们要给自己的心情放假，要看淡人生的成败，不要在各种名利的诱惑下拼命去追逐，否则我们会活得很憔悴。

在劳累的时候静下来，暂且满足目前的成就，就会给自己休养生息的机会，就会储蓄力量、厚积薄发。

但是如果时刻不能让自己停下来，就不会达成自己的愿望，就会事与愿违。

在黑龙江省佳木斯市一个镇上，有一个农村女孩李薇，她毕业于东北一所师范院校。

毕业以后她回到了家乡任教。

李薇十分爱岗敬业，她所带的每个班级的学生成绩都非常好。

有一年，校长让她带了一个差生班。

可是不管她如何努力，学生们的成绩都不见起色。

李薇是天天绞尽脑汁，费尽心思，给学生们讲不学习会带给将来的不利影响。

眼看就要期末考试了，她每天晚上都要给学生补习功课。

由于她过度操劳，很快就病倒了，然而她还是带病坚持给学生们上课。

功夫不负有心人，期末考试后这个差生班取得了满意的成绩，她却住进了医院。

原来，她由于长年劳累胃里长了肿瘤。

为了给她看病，学生、老师和她的家人都很着急。

尤其让她丈夫不能理解的是，她早就觉得自己不舒服却不早日治疗，不然也不会把病情拖累得这么严重。

李薇的敬业精神很值得人敬佩，但一味地让自己操劳并不是我们赞成的工作态度。

她带病上课，有病不及时治疗，虽然这种精神难能可贵，但如果她早一日治疗就不会带来这么严重的

## &lt;&lt;静心的力量&gt;&gt;

后果了。

何必要这样劳累自己呢?李薇想让学生的成绩进步是对的,可如果她连自己都无法照顾好,就算她带的班级非常优秀、非常突出,李薇能称得上是一个合格的老师吗?她一味地给学生补课,虽然她的出发点是好的,但当今社会讲求素质教育,她每天晚上让学生复习、上课,不会让学生觉得学习太累、索然无趣吗?所以,有的工作我们需要做,有的工作我们就不要勉强自己去做。

不要为了得到他人的尊重而刻意强求自己,我们总要给自己放松的机会。

一味地使自己劳累,就算有可能取得成功,也往往比不上让自己心情放松更让人有成就感。

莫扎特30几岁的时候,就在心力交瘁中逝世。

要是他知道适时休息、不去在意别人赞赏的话语,说不定他不会英年早逝,反而会创作出更多优秀的作品。

人生苦短,何必要那么折磨自己呢?看淡成败得失才会坦荡无阻,才会活得潇洒、惬意。

然而在这个日益注重成败的社会,很少有人会让自己停下来,去静静地思索自我了。

他们太渴望成功了,把每时每分每秒都用在努力追求成功的事情上。

岂不知这样看似很勤奋,但如果方法不对,很可能会收到事与愿违的效果。

有时,偶尔停下来或许对一个人更好。

虽然停下来有可能让你觉得是在浪费时间,也有可能让你觉得寂寞,觉得生活没有意义,但如果没有一段沉静下来的日子让你思索,你可能会误入歧途,用几十年的光阴去努力,也达不到别人努力几年的效果。

因此成功固然重要,但如果拼命地去追求成功,不让自己静下来那就大可不必了。

如果不静下来、不给自己留有喘息的机会,就会像有些人那样,因为太过操劳而早早地断送了性命。

如果在劳累的时候能让自己适时地静下来,让自己养精蓄锐,那么同样是为了获得成功,这种方法远比没日没夜地拼命劳累效果要好得多。

太看重成功,不知道取得成功的秘诀,往往不会成功。

而只有在操劳的时候给自己休养生息的机会,才可能修养自己的灵性,陶冶自己的性情,使自己相机而动,才能更准、更快地接近成功。

清扫心灵的垃圾,让心房干净清洁 一个人在尘世间走得太久后,心灵就会无可避免地沾染上尘埃,使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。

心理学家曾说过:“人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。”

的确,清洁工每天早上都要清理人们制造的成堆的垃圾,这些有形的垃圾容易清理,而人们内心中诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易处理了。

因为,这些真正的垃圾常被人们忽视,或者,人们出于种种的担心与阻碍不愿去扫。

譬如,太忙、太累;或者担心扫完之后,必须面对一个未知的开始,而你又不确定哪些是你想要的。

万一现在丢掉的,将来想要时却又捡不回来,怎么办?

南宋僧人曾作一偈:“身是菩提树,心如明镜台。

时时勤拂拭,勿使惹尘埃。

”心如明镜,纤毫毕现,洞若观火,那身无疑就是“菩提”了。

但前提是“时时勤拂拭”,否则,尘埃厚厚,似茧封裹,心定不会澄碧,眼定不会明亮了。

可是,清扫心灵不像日常生活中扫地那样简单,它充满着心灵的挣扎与奋斗。

不过,你可以告诉自己:每天扫一点。

每一次的清扫并不表示这就是最后一次。

而且,没有人规定你必须一次扫完。

但你至少要经常清扫,及时丢弃或扫掉拖累你心灵的东西。

每个人都有扫心地的任务,对于这一点,古代的圣者先贤看得很清楚。

圣者认为,“无欲之谓圣,寡欲之谓贤,多欲之谓凡,得欲之谓狂”。

圣人之所以为圣人,就在于他心灵的纯净和一尘不染,凡人之所以为凡人,就在于他心中的杂念太多而自己还蒙昧不知。

所以,圣人了悟生死,看透名利,继而清除心中的杂质,让自己纯净的心灵重新显现。

## <<静心的力量>>

我们都有清理打扫房间的经历吧，每当整理好自己最爱的书籍、资料、照片、唱片、影碟、画册、衣物后，你会发现：房间原来这么大，这么清亮明朗！

自己的家更可爱了！

其实，心灵的房间也是如此，如果不把污染心灵的废物一块一块清除，势必会造成心灵垃圾成堆，而原来纯净无污染的内心里世界，亦将变成满池污水，让你变得更贪婪、更腐朽、更无可救药。

人的一生就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。

如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？

而如果我们“时时勤拂拭”，勤于清扫自己的“心地”，勤于掸净自己的灵魂，我们也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

清扫心灵的垃圾，该扔掉的扔掉，该放下的放下，该归整的归整，让心房干净整洁，便可让自己明亮而快乐。

美国卡内基学会的调查显示，心理健康是所有精力充沛、事业有成者的标志。

人生活在社会上，难免有这样或那样的痛苦和疲劳，要想应付各种挑战，重要的是通过心理调节维持心理平衡。

工作，生活，任何一件事，都是要找一个平衡点，然后我们尽量去向这个平衡点靠拢，脚步才会走得越来越轻松。

就像一个天平一样，如果任意一方过头，那么迟早会倾斜失衡。

有个人工作3年以后，突然没来由地觉得郁郁寡欢。

可能是工作太累了，也可能是生活节奏确实需要变一变，生活方式需要变一变。

可是变化是需要代价的，眼下的工作已经很上手了，变换一个环境，会随时面临着不可预测的未知变数。

平常生活被打乱，是需要强大的心理支撑能力的。

这个困扰一直让他处于两难的境地，终于有一天，他发现自己再上班的时候已经毫无生气，于是他问自己：离开这份工作你会死吗？

答：不会。

于是他又告诉自己：那好，辞职吧，你需要变化，否则生命就像一潭死水，没有活力。

就是这样，任何一个人，无论是工作忙碌，还是工作厌倦，还是其它，都需要调整，找一个平衡点，让自己平和，也让混乱的生活变得简单明朗。

很多时候，生活需要一份平衡，一份条理，一份你还可以持有的热情和快乐。

## <<静心的力量>>

### 媒体关注与评论

沉静下来以后，才能真正面对问题，于自己对望，与佛与天地与古今圣贤交谈，才能最终达到“身心安泰”的平安境界。

——星云大师

## <<静心的力量>>

### 编辑推荐

《静心的力量》编辑推荐：修一颗静心，化世间喧嚣，融一切浮躁。

一本解读人生困惑的心灵启示录！

一本照亮人生心路的哲理枕边书！

静心的力量，带给你宁静而清澈的心灵，击退浮躁与喧嚣，重获身心灵的丰盈、坦荡和宁静……在喧嚣的现实世界，学会静心，学会用强大的内心世界来支撑外在，不纠缠、不羁绊，追寻内心的喜悦和自在。

## <<静心的力量>>

### 名人推荐

沉静下来以后，才能真正面对问题，于自己对望，与佛与天地与古今圣贤交谈，才能最终达到“身心安泰”的平安境界。

——星云大师



<<静心的力量>>

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>