

<<给大忙人读的心理书>>

图书基本信息

书名：<<给大忙人读的心理书>>

13位ISBN编号：9787511300836

10位ISBN编号：7511300839

出版时间：2009-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：孙郡错

页数：273

字数：220000

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>

<<给大忙人读的心理书>>

前言

你忙，我忙，他忙。

不知从什么时候开始，生活在钢筋水泥堆砌而成的城市里的人们为了适应越来越快的生活节奏而疲于奔命。

站在人潮汹涌的大街上，常常会看到形形色色的人迈着姿态各异脚步南来北往，各种型号的车辆犹如风驰电掣般渐行渐远。

正如我们的生活，忙碌似乎已成为人们生命的主旋律。

办公室里人们忙忙碌碌，工作台前人们废寝忘食……有人忙出了功成名就，有人忙出了事半功倍，有人忙出了身心疲惫，有人忙出了迷惘无助……同样辛苦同样努力，结果为何千差万别？

源于有人用心在忙，有人用身在忙！

用心在忙的人，忙得乐在其中，业绩喜人；用身在忙的人，忙得疲惫不堪，碌碌无为！

可悲的是，大多数人都是用身在忙的无奈的大忙人。

用身在忙，好比无头苍蝇，终日劳而无功，忙有何用？

与此同时，伴随而来的压力，使我们没有时间去慰藉自己的心灵，加之人生旅途中不可避免的挫折、失意、失败……很多人都说，是生活，剥夺了我们快乐的权利。

真的是这样吗？

叔本华说，最大的快乐源泉是自己的内心。

<<给大忙人读的心理书>>

内容概要

总有本书让你爱不释手如沐阳光。

总有一个智慧故事滋养你的心灵激励你的成功潜能，总有一种思想让你改变人生成就辉煌。

本书希望能够和当今时代的大忙人一起走进智慧人生。

让内心真正地开始一次轻松愉快的长期旅行。

经历次充实精神开阔思路的过程，让心灵接受次升华的洗礼。

<<给大忙人读的心理书>>

书籍目录

第一章 忙中静悠，滋养心灵 心是快乐之根 摆脱心灵污染 任心清净 真正的成功来源于内心的安宁 我看开，我快乐第一章 忙中静悠，滋养心灵 站在天外看天空 内心的快乐才是永远 清理心灵，让生活更简单 调控好心中的防御堑壕 卸下强出头的烦恼，让心境悠游自适 人生本无常，应勇敢地接受 放飞心灵，还缘本性第二章 张弛有度，劳逸有致 让“紧张”慢慢“放轻松” 放慢生命的脚步 忙人还是盲人 工作要进得去出得来 享受生活，享受挣钱 太累的时候需要歇歇 平衡的生活才是优质的生活 不要只为金钱而忽视身体 会休息才等于会工作 享受生活的乐趣，保持人生的鲜活 从“疯狂的忙碌”中解脱 劳逸结合，科学用脑第三章 得失寻常，输赢从容 放得下，才是做人的真谛 敢输才是真英雄 舍与得之间，你需要一颗平常心 “舍”之东隅，“得”之桑榆 有望得到的要努力，无望得到的不介意 在得与失之间做出正确的选择 该舍则舍，该得则得 坦然面对人生的得与失 懂得放下，才能收获更多 不能放下，也是一种失去 要有所得，先要有所失 “剪掉”不适合自己的事情 人生如果选错了方向，停止就贪来贪去一场空 逆境自强，不做消极退缩的逃兵 走出挫折的沼泽地 奋发图强，决不能向挫折低头 把“置身绝境”看成是“以身体验” 事情并不像你所夸大的那样糟糕 在大海上航行的船没有不带伤的 只有有准备的头脑，才能挖掘逆境这座宝藏是进步 无谓的固执不必坚持 放弃，有时就是最好的选择第四章 贪欲莫纵，知足常乐 不奢恋身外物，知足常乐 生活中不要背负太多的贪婪 内心的富足才是真正的快乐 别让追求完美成了苛刻 欲望无止境，珍惜眼前的快乐 做一个适度的妥协主义者 功名可求不宜贪 超过限度的欲望是痛苦的根源 不要被金钱迷惑了双眼 适可而止，见好就收第五章 笑对挫折，逆境顺转第六章 职海沉浮，放下身段第七章 仁义礼智，宽心待事第八章 识时察势，方圆有道第九章 乐善好施，人生境界 第十章 看似吃亏，实则受益

<<给大忙人读的心理书>>

章节摘录

第一章忙中静悠，滋养心灵心是快乐之根在人的生命构成中，心灵最柔弱也最细腻。如果不懂得呵护自己的心灵，就不可能求得快乐；而一旦心灵得到关爱，就可以获得无上快乐。据说，终南山出产一种快乐藤。

凡是得到此藤的人，一定会喜形于色，笑逐颜开，不知道烦恼为何物。

曾经有一个人，为了得到无尽的快乐，不惜跋山涉水，去找这种藤。

他历尽千辛万苦，终于来到了终南山。

可是，他虽然得到了这种藤，却仍然觉得不快乐。

这天晚上，他到山下的一位老人家里借宿，面对皎洁的月光，不由得长吁短叹。

他问老人：“为什么我已经得到了快乐藤，却仍然不快乐呢？”

老人一听乐了，说：“其实，快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有，只要你心里充满欢乐，无论天涯海角，都能够得到快乐。

心就是快乐的根。

”这人恍然大悟。

人生一世，草木一秋，能够快快乐乐地活一生，是每个人心中的梦想。

但是怎样才能求得快乐呢？

那就是要清醒地知道快乐之道的根本在我们自己。

一日，无悔禅师正在院子里锄草，迎面走来三位信徒，向他施礼，说道：“人们都说佛教能够解除人生的痛苦，可是我们信佛这么多年，却并不觉得快乐，这是怎么回事呢？”

”无悔禅师放下锄头，安详地看着他们说：“想快乐并不难，首先要弄明白为什么活着！”

”三位信徒你看看我，我看看你，都没料到无悔禅师会向他们提出这样的问题。

过了片刻，甲说：“人总不能死吧！”

死亡太可怕了，所以人要活着。

”乙说：“我现在拼命地劳动，就是为了老的时候能够享受到粮食满仓、子孙满堂的天伦之乐。

”丙说：“我可没你那么高的奢望。

我必须活着，否则我一家老小靠谁养活呢？”

”无悔禅师笑着说：“怪不得你们得不到快乐，原来你们想到的只是死亡、年老、被迫劳动，而不是理想、信念和责任。

没有理想、信念和责任的生活当然是很疲劳、很累的，不会觉得幸福，当然也不会觉得快乐了。

”信徒们不以为然地说：“理想、信念和责任，说说倒是很容易，但总不能当饭吃吧！”

”无悔禅师说：“那你们说，有了什么才能快乐呢？”

”甲说：“有了名誉就有了一切，我就会觉得很快乐。

”乙说：“我觉得有了爱情，才会有快乐。

”丙说：“金钱才是最重要的，有了它我就什么都不愁了。

”无悔禅师说：“那我提个问题：为什么有人有了名誉却很烦恼，有了爱情却很痛苦，有了金钱却更忧虑呢？”

”信徒们无言以对。

无悔禅师接着说：“理想、信念和责任并不是空洞的，而是体现在人们每时每刻的生活中。

必须改变对生活的观念、态度，生活本身才能有所变化。

说到底，快乐的关键在于自己的心灵，心灵是要靠我们自己去呵护的。

”听完无悔禅师的话，三位信徒从此明白了快乐之道。

其实，快乐与不快乐完全取决于我们对于生活和人生的态度。

快乐不快乐完全是由我们自己决定的，而真正的快乐是从我们心底流出的。

摆脱心灵污染人生道路上，能够摆脱心灵的污染，才有可能避免误入阻碍我们成熟的岔路。

快速多变的现代都市生活节奏，一方面激发了人们的进取心，锻造着人们的耐力和韧性；另一方面也必然使人付出高昂的心理代价。

<<给大忙人读的心理书>>

尤其是在各种刺激明显增多，人际关系复杂多变等因素的影响下。

人们的心理负荷日益加重，由此造成的心理问题也越来越多。

所以，就像汪国真写的那样：“你要想活得随意些，你就只能活得平凡些；你要想活得长久些，你就只能活得简单些；你要想活得辉煌些，你就只能活得痛苦些。

”由此，用“简单”的态度来处理事务，不仅能得到事半功倍的效果，同时也能将生活带入一种节奏明快的韵律之中。

大家都知道，使事物变得复杂很简单，但若想将事物简化成有条不紊的情况就要动一番脑筋了！

其实，生活、工作中有很多事都很简单，我们大可不必费九牛二虎之力去伤透脑筋，人生、爱情、理想也是如此。

有些人看到别人走，自己也就拼命地赶路，认为在走了很多辛苦路之后就会有天堂，可是谁知道天堂就在原来所在的地方，就在他一路行走的过程中，根本就没有什么天堂。

由此可见，世上没有复杂的事情，只有复杂的心灵与黑洞般没有边际、不知深浅的欲望。

这就好比一棵树，仔细看有很多的枝，再看是无数的叶，再近看是数不清的细胞。

其实，它只是一棵树而已，一切问题都是可以化为简单的。

我们要保持积极、乐观、向上的生活态度。

生命太短暂，一生不过短短数十年，哪经得起那么多元谓的折腾。

轻轻松松上路，多一些时间来看花开花谢，多一些时间来关照日出日落，多一些时间来走向你心中的远方。

陈美玲写道：“‘生活简单，没有负担’，这是一句电视广告词，但用在人的一生当中却再贴切不过了。

与其困在财富、地位与成就的迷惘里，还不如过着简单的生活，舒展身心，享受用金钱也买不到的满足来得快乐。

”简单的生活是快乐的源头，它为我们省去了欲求不得满足的烦恼，又为我们开阔了身心解放的快乐空间！

简单就是剔除生活中繁复的杂念、拒绝杂事的纷扰；简单也是一种专注，叫做“好雪片片，不落别处”。

生活中经常听一些人感叹烦恼多多，到处充满着不如意；也经常听到一些人总是抱怨无聊，时光难以打发。

其实，生活是简单而且丰富多彩的，痛苦、无聊的是人们自己而已，跟生活本身无关；所以是否快乐、是否充实就看你怎样看待生活、发掘生活。

如果觉得痛苦、无聊、人生没有意思，那是因为不懂快乐的原因！

如果你真正了解到生活的真谛，懂得简单生活，就能真正享受现在所拥有的一切。

或者说真正的快乐是源自于内心真诚的喜悦，是正视人生的坚定的成熟，是不怨不悔的超脱，更是一种踏雪而歌的气质。

快乐是简单的，它是一种自酿的美酒，是自己酿给自己品尝的；它是一种心灵的状态，是要用心去体会的。

简单地活着，快乐地活着，你会发现快乐原来就是：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

”防止心灵受到污染，就摆脱了使你的生活变得错综复杂的恼怒。

不妨偶尔给心灵安排几次静修，从而为寻找内心的宁静带来一次次飞跃。

任心清净再忙，每天也要抽出时间，让自己沉静几分钟，不要随着外在事物流转而变动，不要忘记洗涤自己、净化自己。

把心放在可以安定的位置，任凭风浪起，稳坐钓鱼台！

你且静看那莲花初绽，出于淤泥，却依旧心净气洁，不染尘丝。

你心比莲心，自是莲心更比人心净。

一个人心情的好坏受很多条件的影响。

曾经有人这样说：“你不能左右天气，那你就改变心情。

<<给大忙人读的心理书>>

”所以，无论是悲痛时，还是幸福时，注重自己心灵的体验很重要。

有一位虔诚的佛教信徒，每天都从自家的花园里，采撷鲜花到寺院供佛。

一天，当她正送花到佛殿时，碰巧遇到无德禅师从法堂出来，无德禅师非常欣喜地说道：“你每天都这么虔诚地以香花供佛，来世当得庄严相貌的福报。

”信徒非常欢喜地回答道：“这是应该的，我每天来寺礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉，但回到家中，心就烦乱了。

我这样一个家庭主妇，如何在喧嚣的城市中保持一颗清净的心呢？

”无德禅师反问道：“你以鲜花礼佛，相信你对花草总有一些常识，我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？

”信徒答道：“保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水，并且在换水时把花梗剪去一截；因为花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后，水分就不易吸收，就容易凋谢！

”无德禅师道：“保持一颗清净的心，其道理也是一样。

我们生活的环境像瓶里的水，我们就是花，唯有不停净化我们的身心，修养我们的气质，并且不断地忏悔、检讨，改进陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的养分。

”信徒听后，欢喜地作揖，并且感激地说：“谢谢禅师的开示，希望以后有机会亲近禅师，过一段寺院中禅者的生活，享受晨钟暮鼓、菩提梵唱的宁静。

”无德禅师道：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必等机会到寺院中生活呢？

”是啊，热闹场合亦可做道场；只要自己保持一颗清净的心，哪里不可宁静呢？

如果不具有清净的心，即使住在深山古寺，一样无法修行。

正如六祖慧能所说不是风动、不是幡动，是人者心动。

心才是无法宁静的本源。

有一位青年，因为受了一些挫折变得非常忧郁、消沉。

有一次他去海边散步，碰巧遇到以前的一位朋友，这位先生正好是一位心理医生。

于是青年就向这位医生朋友诉说他在生活、社会及爱情中所遭受的种种烦恼，希望朋友能帮他解脱痛苦，斩断生命的烦恼。

安静沉默的医生朋友，似乎没听这位青年的诉说，因为他的眼睛总是眺望着远方的大海，等到青年停止了说话，他自言自语地说：“这帆船遇到满帆的风，行走得好快呀！

”青年就转过头看海，看到一艘帆船正乘风破浪前进，但随即又转回去了；他以为医生朋友并没有听懂他的意思，于是就加重语气诉说自己的种种痛苦，生活中的烦恼、爱情的坎坷、社会的弊病、人类的前途等等问题已经纠结得快要让他发狂了。

……

<<给大忙人读的心理书>>

编辑推荐

《给大忙人读的心理书》编辑推荐：大忙人不能不感悟的心灵寄语。

清理心灵，让生活更简单，人生如果错了方向，停止就是进步，做一个适度的妥协主义者，超过限度的欲望是痛苦的根源，事情并不像你所夸大的那样糟糕，分一半掌声给别人，送给别人理解与仁慈，留给自己平和与幸福，做一些别人认为的傻事不算傻，不要问别人为你做了什么，而要问你为别人做了什么。

br 有人用心在忙，有人用身在忙。

用心在忙的人，忙行乐在其中，业绩喜人；用身在忙的人，忙得疲惫不堪，碌碌无为！

br 惟其如此，有人忙出了功成名就，有人忙出了事半功倍，有人忙出了身心疲惫，有人忙出了迷惘无助。

<<给大忙人读的心理书>>

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>