

<<世界如此浮躁 你要内心淡定>>

图书基本信息

书名：<<世界如此浮躁 你要内心淡定>>

13位ISBN编号：9787514604092

10位ISBN编号：751460409X

出版时间：2012-5

出版时间：中国画报出版社

作者：胡锋

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>

<<世界如此浮躁 你要内心淡定>>

内容概要

浮躁之气喧嚣尘上，人们的内心变得烦躁不安，但我们也会发现，即便如此，有的人还是活得幸福、从容，而有的人却总是疲惫、痛苦、情绪低落、心态不佳，活的很累。最根本的原因是你是否成熟的心智，内心是否淡定。

心智成熟，内心淡定的旅程相当漫长，但你不必担心，《世界如此浮躁你要内心淡定》对每一个人的心灵都有关照、治疗、启发和激励的巨大力量，帮助每一个人探索爱的本质，帮助每一个人学会爱、学会独立，学会感恩，学会珍惜，学会认识自我和人生，文字就像令人镇静振奋的安慰剂，能帮助你度过难关，能抚慰受伤的心灵，能给你最细腻的心智启迪。引导每一个人过上宁静、幸福的生活。

世界如此浮躁，我们怎么能不淡定？
世事如此艰难，我们怎么能不成熟？

《世界如此浮躁你要内心淡定》，心智成长与心灵抚慰的力作，是读者心灵修养的最佳读本。

<<世界如此浮躁 你要内心淡定>>

作者简介

胡锋，心理学硕士，畅销书作家。
已出版多部作品，其中，《世上没有懒孩子》等多部图书在市场产生强烈影响，被全国多家媒体报道或转载，其教育模式经过百场现场交流会已广为流传。
多年来致力于心理学、社会学的研究，对中国的社会人情有自己独到的见解。

<<世界如此浮躁 你要内心淡定>>

书籍目录

辑一 人生就是一次旅行

人生之旅，你无法选择旅行的起点，也很难决定人生的终点。

自出生那一刻，就开始了漫漫的人生旅程。

人生的旅程中，一路走，一路歌，一路跋涉，一路舍和弃，一路收藏旖旎风光，一路穿过丛林荆棘，不同的心情，也会看到不同的风景！

人的一生是庸碌，是卓越，是痛苦，还是幸福？

这一切取决于你的心智是否成熟。

人生就是一次旅行，目的地在哪里并不重要，重要的是沿途的风景以及看风景的心情！

人生总需要等待 绊倒千里马的青草

上帝的刻刀 为人生插一根竹签

永远的坐票 感谢人生中的遗憾

人生的成功不可复制 一盏灯照亮世界

你不必太完美 人生是一次寂寞的旅行

和自己坐个对面 罗伊·格劳伯的扫把

上帝送来的玫瑰

辑二 生命中最美的礼物

人生中的每一个经历，都丰富了你的人生，都是生命中宝贵的财富，而懂得珍惜和感恩并不是一件容易的事。

生命中的很多事情，只要错过了可能就永远不会再回来，能懂得珍惜和感恩，才可以更好地去享受人生的成功与失败、欢乐与痛苦。

不成熟的人永远把得不到的东西看做是自己的幸福，而成熟的人懂得用尽一生来感谢上苍的恩典。

幸福就在身边，不抱怨，不奢求，多满足，少欲求，珍惜和感恩你拥有的，就是幸福。

当时光精准到数字 一颗心换一个拥抱

带着感激之心生活 奇迹的价格

记住爱，而不是一个人的名字 母亲一生中的八个谎言

提醒幸福 这条小鱼在乎

圣诞节的特殊礼物 如果幸福你就跺跺脚

我们在养孩子，而不是养花 被信任是一种幸福

80岁的生日礼物

辑三 把握当下，幸福无处不在

一个人会不会幸福，看看他现在的状态就可以知道：如果他当下感到幸福，以后也会感觉幸福；如果他太多的东西寄希望于明天，明天又怎能负荷如此沉重的欲望？

其实，幸福本来就是现在。

那些总是抱怨自己不幸的人，不要用沉重的欲望迷惑自己，不要总是看到你还不曾拥有的东西，而要静下心来，放下心灵负担，仔细品味你已经拥有的一切，好好珍惜现在所拥有的一切。

幸福就在当下，就在我们手中的每一天，每一刻。

把握当下，幸福无处不在！

为现在而活 永远究竟有多远

有些事情经不起等待 最重要就是当下

老木匠的房子 5分钟的幸福

<<世界如此浮躁 你要内心淡定>>

学会欣赏身边的人 成功没有你想象得那么复杂

回头已是千山万水 汤米的作文

不期而至的鸢尾花奖

辑四 有一种爱，让人瞬间长大

或许，爱情会伤害你，朋友会背叛你，但有一种感情却永远不会抛弃你，它就是亲情。

亲情是无价的，任何东西都买不来亲情。

拥有亲人的爱是一件多么幸福的事啊！

它能让你在艰辛的生活面前选择从容和坚定，而不是随波逐流；它能让你在挫折中选择积极进取，而不是轻言放弃；亲人的爱是一股无坚不摧的力量，它激励着每一个人在人生的旅途上勇敢前行。

有一种爱，让人瞬间长大；有一种爱，让人一生温暖。

爱是所有回忆 母亲的快点和慢点

漂亮的瓷器碎片 最后的善良

没有一种爱的名字叫卑微 母亲的存折

生命最后的请求 与爱情无关的蓝莲花

有一种爱，让人瞬间长大

辑五 谋划一场花香迷醉的邂逅

花样年华，美丽相遇。

爱情，是一场奢华盛宴。

也许繁华只是瞬间，曲终人散留下满场落寞歉虚欠。

“死生契阔，与子相悦。

执子之手，与子偕老”，只能是一种奢望，但我们也应心存感激，每一次的遇见，都是生命旅途中美好的经历。

人生在世，恍如白驹过隙，忽然而已。

若能用我三生烟火，换你一世迷离，我愿和你握着苍老，走过平淡的流年，走到天荒地老！

如若不能，也要为你我谋划一场花香迷醉的邂逅，不为别的，只为在最美的年华遇见你。

谁记得你曾说过的话 爱没有一米距离

爱的独特味道 拿一生的幸福做赌注

有一种幸福 爱在静默岁月里悄然绽放

为爱情倒退99步 总有一片爱情，让人泪流满面

辑六 找回渐渐迷失的自己

这是一个充满欲望与诱惑的时代，一个人面对“乱花渐欲迷人眼”的社会现实，难免会迷失自我。

然而，人不能迷失自我，迷失了自我的人很难拥有快乐的人生。

所以，人要学会在诱惑中坚守、进取、升华，不在颓废中堕落、迷失、蒸发。

人可以迷惑，但不能迷失，在千变万化的环境中始终保持自己的本色，就不会使自己陷入迷失的状态，就可以从容地生活。

纯金佛像 其实风景不在别处

人生要经得起诱惑 5点45分的爱情

幸福深处 总有一只木筏在前方等你

只要你是对的 最想成为的那个人

一生中你错过了什么 记忆中的一碗馄饨

不再孤单的旅程

辑七 停下来的智慧

人要有前行的勇气，更要有停下来的智慧。

<<世界如此浮躁 你要内心淡定>>

所以，给自己一个停下来机会，你会发现，身边的风景也很美，只是我们忽略了欣赏。

我们常常因为出发得太久，以至于忘记了出发的目的。

每天来去匆匆，忙碌的脚步也变得疲惫不堪，人也变得情绪低落，心态不佳……你被这些负面因素困扰着，是因为你走得很累。

所以，在走得太久之后，我们需要偶尔停下来，让心灵淋淋雨，让灵魂跟上脚步。

停下来是一种智慧，一种享受，一种需要，一种富有哲理的人生态度。

在忙碌的时候敢于停下来思考，在前行的道路上勇于停下来分享，也许暂时会慢一小步，但却能让你获得走得更远的力量。

爱迪生欺骗了世界 放慢脚步，欣赏四周

人生的减法 水中的蓝天

让匆忙的脚步停一下 生活不是一场赛跑

辑八 舍得，一种出尘的境界

“舍”、“得”二字，源于禅语。

佛家说：我不入地狱，谁入地狱！

说的就是“舍”与“得”，舍得舍得，先有舍才有得，大舍大得，小舍小得，不舍不得。

舍得是选择，舍得是承担，舍得是忍耐，舍得是智慧，舍得是痛苦，舍得是喜悦，舍得更是一种艺术。

真正把握了舍与得的禅机，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇。

要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复。

听不到掌声才能赢得掌声 为别人开一朵自己的花

无法分割的灵魂 放弃，也是一种选择

一生只做一件事 不是路到了尽头，而是该转弯了

慷慨的回报 危险面前须舍得

有一种幸福，叫忘怀

辑九 淡定的人生不抱怨

生活在这个世界中，总有太多的抱怨，太多的不满足和太多的无奈，每个人犹如一个被宠坏的“公主”，总是向生活不断索取着，得不到就会失落、迷茫、痛苦。

生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻，就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。

淡定的人生，不抱怨的人生，凡事都应该追求一种心平气和。

我们不必急于行走在江湖上，不必再为名为利工于心计。

停止抱怨，你才可以看到更美丽的风景

心田上的百合花开 活着不是为了生气

成功一次就够了 人生没有时间表

放大你的价值 你并没有用上所有的力量

一半一半的世界 尊重人性的不完美

道一声早安 雄鹰小时候也叫菜鸟

天涯尽头的华尔兹 苏格拉底的快乐

辑十 啜饮生活的芳醇

俗话说，纸上得来终觉浅，绝知此事须躬亲。

很多时候，生活就像一坛岁月酿的酒，时间越久，越能散发出迷人的醇香。

它无私地给予我们教诲，教会我们很多很多的东西。

只有珍惜生活中的点点滴滴，用心感受生活，才能让自己啜饮生活的芳醇，领悟生命的启迪。

<<世界如此浮躁 你要内心淡定>>

给别人一个台阶 天使会飞，是因为她将自己看得很轻
从不说他做不到 一生受用的经验
认真的力量 给糖的诀窍
孔雀的悲哀 跳出心灵的牢笼
把自己变成水 修建自己的码头
毕加索拒绝“毕加索第二” 偷安是心灵的末路
被天赋扼杀的天才 真正的善良不是眼泪
成功就是不断地站起

辑十一 打开心灵的另一扇窗

人的一生似乎总是在进行着痛苦和快乐的交替，就像经历黑夜之后注定要有黎明。

没有失败会伴随人的一生，就像世界永远不会被黑暗长久地笼罩。

所以无论如何，你都不要放弃自己，哪粒珍珠不是由痛苦孕育而成？

这个世界本来就具有两面性。

当你面对世界的残酷和荒凉时，一定要提醒自己打开另一扇窗看看，你会发现幸福、快乐、友爱。

能为自己打开心灵的另一扇窗，才是真正心智成熟的人。

比罗马更美丽的风景 长着翅膀的鞋子
安息吧，“我不能”先生 每个人都有两扇窗
别让任何人偷走你的梦想 人生可随时开始
内心光明，世界就不会黑暗 旅途中最美的风景

<<世界如此浮躁 你要内心淡定>>

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>