

<<你的生活可以很禅>>

图书基本信息

书名：<<你的生活可以很禅>>

13位ISBN编号：9787802233836

10位ISBN编号：7802233836

出版时间：2008-1

出版时间：中国三峡出版社

作者：明慧

页数：251

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>

## <<你的生活可以很禅>>

### 内容概要

人生是一场战斗，但也可以是让自己成长的旅程。

面对困境及挫折时，除了决一死战和逃避外，你还有第三种选择，接受它，超越它！

很多时候，真正压垮我们的，让我们彻底崩溃的，不是挫败及创伤，而是背后的压力，那个我们自己创造出来的莫名压力。

人本来是自然的，该哭就哭，该笑就笑，但是人总是考虑太多，怀疑太多。

当你跌入生命的低谷时，不妨不挣扎也不怨天，学会放下，试着拥抱低谷的一切，你会发现，原来一切如此简单，原来，无论任何时候，你的生活都可以很禅！

## &lt;&lt;你的生活可以很禅&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 只有心无杂念，才能洞明一切只有心无杂念，才能洞明一切遇事不要太惊慌，运用智慧解危难真正的大智慧者可以指引他人获得幸福心浮气躁，只会阻碍自我的发展用眼识人，不如用心读人真正看破红尘，就是走入红尘生活不用心，就像树木没有根时时沐浴心灵，一切都会变得美好只要心态平和，就不会遇事慌乱大智若愚心态平和，人生才能轻松自如懂得运用知识才是智者只要肯开动脑筋，方法总比问题多不能抵制诱惑，就会迷失自我不懂装懂，受害的最终是自己愤怒之时，一定不能丧失了理智要保持灵魂洁净，就要勤于打扫心灵的庭院只有放开世俗的牵绊，才能获得彻底地放松能做到心境澄明，才不会心生烦恼忘却所有烦恼，才能超越自己

第二章 只有懂得放弃，才能获得更多只有合得才能自我解脱只有懂得放弃，才能获得更多能够忍受寂寞，才能有所作为只要放下一切牵挂，就可以做到无所畏惧不要给自己太大的压力，释放也是一种进步做人做事不可强求，强求必定不长久谦虚的人放低自己，反而赢得大众的抬爱低调做人，可以获得更多的人生经验遇事斤斤计较，生活增添烦恼只有放下贪心，才能拥有财富只有做到不耻下问，才能提高自身的修养

第三章 用美德耕耘人生，心灵庄园才能果实丰盛要除掉心灵的杂草，最好的方法就是培养自己的美德长得漂亮不如活得漂亮名利犹如三更梦，富贵还同九月霜只有尊重他人，才能获得他人的尊重保持朴拙的真诚，不要华丽的虚伪外表美不算美，心灵美才是真正的美不要只关注物质财富，精神财富也很重要热心帮助他人，实际上就是帮助自己拥有高尚的情操，才能坦然面对世俗的偏见说服他人的最好办法，就是帮助他人有真才实学的人，不会在人前显摆要做人，先要学会尊重他人保持一颗爱心，世界将会更美好敢于承担责任，才会有所提高做一个正直的人，生活才能幸福快乐互助合作才能共同发展真心待人才是根本保持心灵的良知，才能共建美好世界好心有好报只有无私，才能和谐别人和自己的关系

第四章 坚定信念，避免杂念的侵扰面对美好的事物，更要保持冷静在诱惑面前，不要忘记了自己的目标不要因为一时的成功而沾沾自喜保持纯洁的心，世界也会变得纯净专注于工作，就是最有意义的生活只有付出，才能获得当心里有所顾忌时，做事就难以尽力而为要想怡然自得，就要保持平常心坚定志向，走向成功认识自己，相信自己坚定信念，不被他人的言论左右以感恩的心态生活，不必计较他人的看法任何时候都要保持冷静，不被事物的表象所迷惑不被他人的思想影响，才能突显自己的优点透过现象看本质只有相信自己，才会自我激励面对巨大的诱惑，切不可迷失自我遇事要沉着冷静，切不可自乱方寸正确地对待财富，不要为金钱迷失自己越担心出错，越容易出错不会克制内心的贪婪，终将被贪婪击倒只有信念坚定的人，才能成功不要因外界的纷扰打乱自己的心绪缺乏自信的人，就像大厦没有坚实的基石只要有决心和毅力，再艰难的路也会变成通途

第五章 只有改变心态，才能改变命运.....

<<你的生活可以很禅>>

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>