

《学会向内看》

图书基本信息

书名：《学会向内看》

13位ISBN编号：9787506044974

10位ISBN编号：7506044978

出版时间：2011-4

出版社：东方出版社

作者：李斌

页数：202

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《学会向内看》

内容概要

《学会向内看:照看好你的命,安顿好你的心》照看好自己的命，珍惜自己，善待自己。不要让自己的生命白白占用资源，要用有限的生命去创造价值，来回报父母、家人和社会。把心安顿好，心安则目明，目明才能看清前方的路，从而不会跌倒摔伤；心安则耳聪，耳聪才能打开智慧之门，从而迎来高品质人生。

《学会向内看》

作者简介

李斌，湖南涟源人，改革开放后最早下海的弄潮儿之一，目前拥有多家公司。曾就读于北京大学东方管理研究生班，跟随著名学者、北京大学博士生导师于希贤教授学习历史文化与地理学。多年坎坷的拼搏过程与大起大落的生活经历，使其对人生有着深刻的心得感悟。本书是他怀着一颗赤诚的心写下的与读者朋友们分享的人生智慧。

《学会向内看》

书籍目录

引子第1章 认识自己：向往撒旦还是向往上帝活着不是为了和别人比较一切不快乐的根源在自己诱惑是欲望之树的毒果自律自制，别让狂热灼伤了自己自我反省中成长，不犯相同的错误“金无足赤，人无完人”，完美总是相对的第2章 观照自我：向内寻找幸福幸福是内心的感觉活着，就是为了改变世界传递正能量，幸福会传染金钱不是幸福的全部内容简单的生活就是幸福不在幸福里，就在追求幸福的路上第3章 发现美好：抱怨世界不如改变自己这个世界上的鲜花总比垃圾多与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛给思维转个弯，让内心充满阳光不说“别人如何”，要想“我应该怎样”接受工作的全部，让身体适应床踏花归来马蹄香，纳人之长以厚己第4章 承担责任：与期逃避不如勇于担当尽心尽力，不如全力以赴自己才是最坚实的依靠找“替罪羊”并不会让问题消失一味拖延，任务会越来越难完成功劳重于苦劳，结果重于过程勇敢“复命”，而不是狼狈“逃命”第5章 创造成功：践踏大寺才能仰望星空精于选择：选对池塘，才能钓到大鱼自我激励：每天都要进步一点点善于沟通：“我们”比“我”更贴心学会思考：要巧干，而不要蛮干乐于坚守：成功的秘诀在于坚持主动去做：机遇留给有准备的人.....第6章 守护生命：用爱营造幸福第7章 悦纳人生：活在当下，你快乐心生活

《学会向内看》

章节摘录

然后他们就走了，带着他们用以御寒的旧报纸。他们没有说一句谢谢。他们不需要说，他们已经做了比说谢谢还要多的事情。蓝色瓷杯和瓷盘虽然是俭朴的，但它们很配套。我捡出土豆并拌上肉汁，土豆和棕色的肉汁。我有一间屋住，我丈夫有一份稳定的工作--这些事情都很配套。我把椅子挪回炉边，打扫着卧室。那小凉鞋踩的泥印子依然留在炉边，我让它们留在那里，以免忘了我是多么富有。我们现有的这一切都很配套、很和谐，尽管我们没有可供挥霍浪费的钱，可照样可以生活得很富有、很快乐。快乐跟金钱的多少、地位的高低等都从来没有必然的联系，关键在于我们自己是否有一颗愿意快乐并缔造快乐的心。每一件事情的发生，总是存在着好与坏两种可能。也许某一时刻你遇上了自己认为倒霉的事，但在下一个时刻，这个倒霉的事又给你带来另一种不同的机遇。我们很少想到我们已经拥有的，而总是想到我们所没有的。你为在春天丢掉了一粒种子而苦恼，怎么知道秋天你会不会有意外的收获？世界上没有完美的人生，但却有快乐或不快乐的人生。玛格瑞特·科利尔·格雷厄姆说：“人们需要快乐，就像需要衣服一样。”需要快乐不是重点，能够敞开心扉拥抱快乐才是关键。笑是一生，哭也是一生，何必跟自己过不去呢？无论人生带给我们的是什么，困难也好、挫折也罢，与其抱怨、悲观、郁郁寡欢，不如每天给自己带上一份快乐的心情去坦然面对。

在大海上航行的船没有不带伤的，我们在生活中不可能总是一帆风顺，难免会有伤痛和挫折。船没有因为有伤就沉于大海，而是更加顽强地在海上航行。同样，人们也不应该因为面对不完美、苦难或者挫折就纠缠于不快乐中。……

《学会向内看》

媒体关注与评论

老天给了每个人一条命，一颗心，把命照看好，把心安顿好，人生即是圆满。把命照看好，就是要保持生命的单纯，珍惜平凡生活。把心安顿好，就是要积累灵魂的财富，注重内在生活。平凡生活体现了生命的自然品质，把这两种生活过好，生命的整体品质就是好的。 ——周国平

《学会向内看》

编辑推荐

不确定性源自我们的生命降低了质量。生命太随便、太随意。不安全感源自我们的心灵迷失了方向。心灵脱了轨、越了位。把命照看好，幸福自然可触、可摸、可望、可及。让心归了位，生活自然安全、安稳、安静、安宁。一个人，一条命，一颗心，一辈子。命，让你活着；心，让你如何活着。这是每个人穷其一生最需要做好的最重要的两件事情。只有命在、心安，健康且有担当、从容而又精彩地活着，人生才算圆满！当代著名哲学家、作家周国平先生倡导的人生哲学——一个经过人生大起大落后依然创造辉煌的成功人士之肺腑之言——送给正在职场、官场、商场上拼杀的人士——著名学者你好！经京大学博士导师于希贤教授作序推荐

《学会向内看》

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:www.tushu000.com