

# 《面对》

## 图书基本信息

书名：《面对》

13位ISBN编号：9787515509295

出版时间：2014-1

作者：[中]贤宗法师

页数：216

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](http://www.tushu000.com)

# 《面对》

## 内容概要

《面对：闭上眼睛才能看清自己》让你看清生活的本质，本书帮你重塑真实的自己。  
打开心量，放下自我。活在当下，奉献真爱。  
贤宗法师十年之作，华语世界第一部完整的《禅修六部曲》，都市修行人必读经典。

## 作者简介

贤宗法师，号宗雄，福建福安人，浙江省桐乡市香海禅寺现任主持。师自幼事佛，童真入道，勤奋好学，事佛以诚。1991年于莆田梅峰光孝寺受具足戒，承接禅宗临济正脉第四十五世传人，曾就读于福建佛学院，现为南京大学、上海交通大学在读研究生。1996年受聘于普陀山佛学院，期间历任办公室主任、图书馆馆长等职。2004年8月主持香海禅寺。2008年9月荣任嘉兴市佛教协会会长。贤宗法师是中国佛商论坛发起人，是企业家的的心灵导师和禅修引领者。他发心引领天下企业家走向宁静的心灵家园，让每一位企业家都有慈济众生、惠泽万物的慈悲心灵，光明正大地立足于天地之间。

# 《面对》

## 书籍目录

第一章：面对真实的自己

第二章：第五张弓

第三章：无形的铺陈

第四章：与心灵对话

第五章：虚幻的尘世

第六章：天堂的喜悦

## 《面对》

### 精彩短评

- 1、不错
- 2、那会儿去香海禅师参加一个暑期禅修班刚回来后 看这本书的感觉真的有种指点迷津的感觉 不知为何 后来再看的时候 总觉得太鸡汤

1、2013年8月，中国社会调查所公布对北上广等高校愈3000名大学生进行的心理健康调查。结果显示，九成左右的大学生对自己毕业后的生活没有明确目标，甚至有一成左右的学生有过轻生的念头，“出国”、“迷茫”、“择业”三个话题也位居“大学生关注话题”排行榜首位。因此，迷茫并不是大学生中的个别现象，更多的同学正在或者曾经面临过这种煎熬。不少同学为了缓解迷茫带来的焦虑感，无意识地转移自己的注意力，便大量出现旷课、沉迷网络、放纵自己，甚至上面所说轻生的现象。而造成大学生迷茫有着诸多的原因，其中最为关键的几处便是在社会日新月异的今天，大学生不知该去何从，个人的认知能力不足；学期内没有好好读书，基本知识不扎实；家庭的因素也可占一定的比例。大学的时候，我也曾有过这样的迷茫，但是有一天我发现自己不能再继续这样下去，我害怕未来会后悔，后悔大学的日子就那样白混过去了。我开始思考人生，问自己到底想要什么，毕业了又想做个什么样的人。幸好那时候朋友推荐给我一本书叫做《面对：闭上眼睛才能看清自己》，贤宗法师著，书以禅修的观念让我在生活和学习中学到了很多，提升了很多，感触很大。他在书中说道：“人生中的每一个问题与一生相比，它都是短暂的；与宇宙相比，它更是渺小的。如果你陷在自己遇到的某个问题中痛苦不堪、愁眉不展，那就是你把问题看得太重了。其实很多问题，都是我们自己不自觉地放大了。我们要时刻觉察万事万物，用自己的心去体会世界。”为何迷茫，贤宗法师认为我们缺少对自己的定位，对命运的认知。人天生性格就非常懒惰，当厄运没有降临到自己头上的时候，永远不会对未来充满敬畏。人一旦承认了自己的生存状态，不再想去改变自己的命运，那么，你的人生就受到了限制，从此，就如逆水行舟，不进则退。所以，我们要学会做梦，但也不能随便做不切实际的梦。马云对话周星驰的时候说：“我之所以成功是因为我经常做梦，哪怕这个梦是很短暂的。”做梦是有前提的，如果一件事情有百分之七十的可能性，那你现在就可以去尝试。梦想与现实之间有多少距离，还要依靠你自己的智慧。就像古人说的：“天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。”俗话说，我思故我在。现在的你想做什么人，以后你就会成为什么人。如果在我们的人生道路上，你把自己的人生定位成阳光的角色，那么你做任何事情一定能心想事成，不然的话你会很难有所成就。如果你是一个自私自利的人，一个贪得无厌的人，一个只考虑自己的人，别人愿意跟你走在一起吗？不要把我们的外在和拥有当赌注，一定要在内心培养智慧、包容、善良和宽容，这样我们才能走得更长远，我们所做的事情才会更伟大。当一个人有所成就时，去观察他的行为与思想，他的人格魅力和言谈举止，种种都是正能量。而一个人在失败之前，往往累积了许多负面的能量，当这些能量爆发的时候，他就会一败涂地。我们要为自己的人生确定好方向，在这个方向中找到属于自己的合适定位，然后一步步去着眼于细节，坚持不懈的努力，不要有太多的顾忌，觉得该做的事就坚定地去做，我们大家都会老去，都会走向死亡，一切都会无法阻止地发生。想想这些，我们还有什么不能去面对而又放不下呢？相信总有一天，我们会成为自己想要扮演的那个角色。

2、人与人之间的交往构成了社会的群体活动，在职场生涯中，人际关系颇为重要，拥有一个亲密的情感距离对我们在职场中大有裨益。一个人心理正常的表现就是良好的人际关系，若是不和谐、消极则是不良的人际关系，对工作和学习非常有害。所谓天时地利人和，对于那些刚出社会的大学毕业生来说，在职场中搞好人际尤为重要。如何在职场中锻炼良好的人际关系，大家不妨可以在亚马逊网看下贤宗法师的新作《面对：闭上眼睛才能看清自己》，他以禅修的观念向我们阐释了人生中交际的重要性，他说：“任何事物的存在一定都具备相匹配的缘分，只要缘分具足，就能成就相应的果报。”卡内基也说过：“人生的成功百分之二十靠专业，百分之八十靠人际交往。”初次交往，第一印象最为重要。人际关系是在人们的交往中所产生，开始的时候，大家都想给对方留下一个美好的印象。同理，如果第一印象不好，我们往往也失去了继续交往的心。第一印象主要为两点：仪表与素质。仪表是人的外在，包括衣着、外貌、姿态等。一个外向阳光、衣着整洁、姿态大方的人，都会讨人欢喜，让人有种亲近之感。而那些打扮得花里胡哨的人自然会让人感到厌恶。同时我们还要注意自己的言谈举止，说话做事要礼貌方正，真诚热情。通常交往的时候，交往的双方都是先去接受说话的人，然后去倾听对方说话的内容。所以，当别人说话的时候，我们要态度诚恳，此时最忌讳高谈阔论，满嘴跑火车，要学会做一个忠实的听众。同样，也不要态度冷淡，或者拐弯抹角，这样就会给别人留下一种冷淡虚伪的感觉。同样我们还要注意一些问题，譬如守时间、讲信用等。很多同学说自己刚出社会，并不太懂得人情世故，平时只跟亲近的人交往，在人多的时候就很难融入其中。生活中，有一些被称为闷骚型的同学在与人际交往中有种强烈的欲望，但常常还是过得孤独寂寞，他们中很多甚至都没有一

个朋友，总是等待着别人去接触他们。我们要明白，没有人会无缘无故的对我正面的心态去修证自我的时候，你的眼神举止、所作所为都能得到大家的认可和支持，自然而然，你身边的各们感兴趣。贤宗法师说：“因为你自己否定了自己，所以找不到走向成功的道路。”因此，要想去和别人交往，建立起良好的人际关系，就要我们学会主动。试着抛开心里的害怕担心，多点尝试，尝试主动和陌生人打招呼攀谈。在职场中，我们还要学会帮助别人。当同事们在工作生活中碰到困难，遇到了坎坷的时候，往往对人情世故非常敏感，他们此刻最需要关心和帮助。我们或许没有多大的能力，但一个微笑，一个拥抱，一句温暖的话也可以给他们振奋。就像贤宗法师说得：“如果我们在自己的生活中，能够根据别人的需要来及时帮助别人，从他人的角度来安慰、开解他，那么我们会成为别人心目中的观音菩萨。当你时刻用种关系就会顺达通畅。”所以，当你能以仁对人，在你某天陷入困境的时候，别人也能以仁对你。工作中，我们千万不要小心吝啬、怕惹麻烦。人只要活着，就会不断得面对交际中的问题，你需要带着一颗修证的心，一颗平和的心，勇敢得面对这一切，相信你也会在职场生涯中造就一番天地。

3、《小时代》在取得五亿辉煌票房成绩的同时，不绝的吐槽声也伴随而来。在电影中，高端会所、名牌装扮、名车豪宅等场景让我们看得应接不暇，除此之外，狗血的爱情观更是让我们难以接受。女主人公顾里说：“没有物质的爱情只是一盘沙，都不用风吹，走两步路就散了，如果今天我只是个领个补助金的学生，你顾源会爱我吗？”这种极度的物质观又会给现实中的我们带来什么样的爱情价值观，着实令笔者不得不吐槽一番。很多年轻的女孩子，你问她们想要找什么样的男朋友时，十个有九个会告诉你，要有车有房、事业稳定、出身良好、身体健康、无不良嗜好、小顺长辈、有上进心等等。当你要求别人这样的的时候，最好也问一问自己，你是不是也具有同样的基础和美德。磁场相同的人才有可能走在一起，不要总是认为婚姻就一定是重新投胎的机会。一个女孩子，不管漂不漂亮，都要努力完善自己、自力更生，对别人则要宽容一点。因为在婚姻中，最重要的一点就是宽容。当你什么都需求最好的时候，那么处处都是不美好；反之，当你可以打开自己的心，承认现实的好与不好，把它们全部接受下来的时候，你就会发现，在你的生命中，一切都是美好的。热恋的时候，恋人在一起回觉得时间过得非常快。但是当你们结婚了，就会发现自己生活在残酷的现实当中，时间会慢慢地摧毁人的青春和容颜，摧毁距离所带来的无限美感，而你必须要和对方在一起待一辈子。笔者很佩服那些在婚姻中从头到尾恩恩爱爱的夫妻，一生一世面对同一个面孔，而且必须接受对方各种各样的习性。树立一种正确的爱情价值观对于年轻的我们成长是非常重要的，大家不妨可以在亚马逊网去看看贤宗法师的新作《面对：闭上眼睛才能看清自己》，贤宗法师以禅修的人文情怀告予了我们如何在人生的爱情道路上得到圆满。他说：“这个世间没有十全十美的东西，任何东西总是瑕瑜互见的。所以当你选择事业、选择朋友、选择伴侣的时候，都要叩问自己的内心，究竟想要的是什么？抓住事物的主要方面就可以了，不要总是求全。每一个来到你身边的人，不管是好是坏，都是因缘把他吸引过来的。当你没有办法摆脱他的时候，就要学会去接受他。”生活本来就不可能十全十美，人活着，就是一个不断出现问题、发现问题、面对问题、解决问题的过程。这个世界上受挫折的人往往都是理想的爱情主义者，须知“镜花水月终成空。”——书名：《面对：闭上眼睛才能看清自己》作者：贤宗法师出版社：金城出版社【百度贴吧（鹰眼书评吧）诚邀广大喜欢读书、写作、书评的朋友入住，也可以添加官方QQ群291631980进行互动和交流，定期会有礼品相赠喔】——

## 《面对》

### 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](http://www.tushu000.com)