

# 静能量：让浮躁的心沉下来

## 书籍信息

书名：静能量：让浮躁的心沉下来

ISBN：9787563939794

作者：

出版社：北京工业大学出版社

出版时间：

页数：

丛书：

TAG： [伦理学](#)

豆瓣评分：0

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。

信息来源：[《静能量：让浮躁的心沉下来》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 静能量：让浮躁的心沉下来

## 内容概要

暂无相关简介，正在全力查找中！

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。

信息来源：[《静能量：让浮躁的心沉下来》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 静能量：让浮躁的心沉下来

## 作者介绍

暂无相关内容，正在全力查找中

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。

信息来源：[《静能量：让浮躁的心沉下来》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 静能量：让浮躁的心沉下来

## 出版社简介

类型：北京工业大学下属的出版机构

成立时间：1987年12月

出版社特色：

简介：

北京工业大学出版社成立于1987年12月，是由北京市新闻出版局主管，北京工业大学主办的北京市属工科大学出版社。出版社10余年来，一贯坚持党的出版方针和大学出版社的办社宗旨，坚持为教学科研服务，为社会主义精神文明建设服务的方向，立足高校，面向社会，共出版大中专教材、学术理论专著、计算机和其它科技图书、外语类图书、工具书等近千余种。

业务

出版该校设置的学科、专业课程所需要的教材；该校教学需要的教学参考书、教学工具书，与该校主要专业方向相一致的学术专著、译著；适合高等学校教学需要的通俗政治理论读物；根据学校主管部门确定的分工和安排为尚未成立出版社的高校出版同一专业系统的高校教材。

荣誉

北京工业大学出版刊物(23张)立足高校，面向社会，共出版大中专教材、学术理论专著、计算机和其它科技图书、外语类图书、工具书等近千余种。其中有50余种图书分获"中国图书奖"、"国家教委理论学术著作奖"和"北京市优秀图书奖"等各种奖项。特别是一批实用类科技图书和工具书的出版，体现了理论性和实用性在较高层次结合的鲜明特点，受到了社会各界的好评，在全国产生了一定的影响，为中国经济建设、科技发展和出版事业的繁荣作出了贡献。为此，1995年以来中宣部和国家新闻出版署连续两次授予了北京工业大学出版社“全国良好出版社”称号。

评价

10余年来，北京工业大学出版社一贯坚持党的出版方针和大学出版社的办社宗旨，坚持为教学科研服务，为社会主义精神文明建设服务的方向。

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。

信息来源：[《静能量：让浮躁的心沉下来》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 静能量：让浮躁的心沉下来

## 图书特色

《静能量：让浮躁的心沉下来》是一本关于内心平静与修行的书籍。作者通过讲述自己的亲身经历和思考，向读者传递了一种消除浮躁、追求内心宁静的方法。

书籍的主题是如何在现代繁忙的生活中找到平静和内心的安宁。作者认为，当代社会快节奏的生活方式容易使人心浮气躁，失去自我，而内心的宁静是实现个人幸福和成功的基础。通过反思自己的生活经验，作者总结出了许多实用的方法和心得，如冥想、培养兴趣爱好、保持正念等，来帮助读者减轻压力，调整心态，重新找回内在的平衡。

书中的主人公可以说就是作者自己，他通过自己的亲身经历和个人成长来告诉读者如何应对现代社会中的压力和困惑。读者可以从他的故事中获得启发和借鉴，学习他的积极心态和处理问题的方法。作者以自我为例，使读者更容易与他产生共鸣，并对书中的观点更加信服。

在文学手法方面，作者运用了许多修辞和比喻的手法，使书籍更加生动有趣。他用简洁明了的语言来描述复杂的心理过程，使读者更易懂得内心平静的重要性和实现的方法。另外，书中也穿插了一些散文和诗歌的片段，以增加书籍的艺术性和美感。

《静能量：让浮躁的心沉下来》在社会上产生了积极的影响。它提供了一种积极的生活态度和心理健康的方法，使读者对内心宁静有了新的认识和意识。通过阅读这本书，许多人开始学会放下浮躁，从容面对生活的种种困扰。这对于改善个人幸福感、减少焦虑和压力，具有积极的社会影响。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[《静能量：让浮躁的心沉下来》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 静能量：让浮躁的心沉下来

## 书籍目录

### 第一章 净心素雅，不污不垢 3

随时保持内心的清醒 3

认清自己，为梦想而努力 6

寻找适合自己的那扇门 8

吹开浮尘，看透人生 12

不完美是生命的常态 15

别让忧郁的链条绑住你的心灵 18

靠自己的勇敢证明自己 21

嫉妒是住在心里的恶魔 24

### 第二章 排开世俗，清雅散淡 31

好的心境决定好的生活 31

把今天过好就是快乐 34

内心平和才会拥有自己的幸福 37

给予别人，成全自己 40

独处，留给自己一片安宁的晴空 43

让内心的浮尘随风而去 44

自我，才是今生最大的财富 48

### 第三章 心定如山，波澜不惊 53

谋定而后动 53

在努力中等待时机 56

不能真淡定，不妨装淡定 59

盛怒之时，学着让心静下来 62

避免冲突，克制与忍耐是最好的方法 65

不良情绪要克制，而不是发泄 67

烦恼都是自己给自己找的 71

面对侮辱，最好的办法是沉默 73

机会总出现在难熬的日子里 76

百忍能成钢 79

懂得低头，才会畅通无阻 83

第四章 浮华尘世，漫漫简行 89

简单是一种美好 89

调整节奏，放飞心情 93

用简单的眼光看复杂的世界 95

放慢步调，享受美丽的世界 99

简单生活，让心灵得到净化 102

相信自己是独一无二的 105

保持一份孩童似的简单 107

第五章 沉淀内心，让心安宁 113

卸下包袱，轻装上阵 113

当下最优哉 116

让压力成为生命的垫脚石 119

不为无谓的小事而忧虑 122

保持平常心，做个自在人 125

远离冲动，心才会静下来 128

看淡一些，才能做到真正的从容 131

过分担心并不是好事 134

第六章 心宽路宽，行云流水 141

容不下，就谈不上拥有 141

心灵豁达了，自然就平和了 143

宽容别人，包容自己 146

心胸宽阔，万物不介于怀 149

得饶人处且饶人 151

把心放宽，才能平复怒火 155

以宽容的眼光看待别人的错误 158

第七章 得不狂喜，失不苦忧 165

不要因为失去而哭泣 165

不事张扬，你才能走得更远 168

放下得失不计较 171

计较的越少，得到的越多 174

福祸相依，淡然面对 177

放弃也是一种智慧 180

取舍时静下心来 183

即使失意，也要微笑面对 186

人生之苦来源于放不下 190



把自己放低，才能吸纳更多 192

拥有太多是一种负累 195

即使失去，也无所畏惧 198

第八章 淡然处世，无欲无求 203

凡事适可而止，才能把握住方向 203

贪欲能够吞噬光明 206

远离贪欲这只拦路虎 209

欲望越小，幸福感就越高 213

只有心灵满足，才不被世界遗弃 216

给欲望一个底线 218

什么都想要，最终什么都得不到 221

一切痛苦，皆因追求太多 224

第九章 看淡名利，享受宁静 231

平平淡淡也是美 231

重情淡利，才不会孤独 235

君子爱财，取之有道 238

名利只是“虚头彩” 241

心静如水，淡泊从容 245

放下架子，保留欣赏与尊重 248

舍小利而成大我 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。

信息来源: [《静能量: 让浮躁的心沉下来》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

# 静能量：让浮躁的心沉下来

## 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。

更多精彩内容请访问：[《静能量：让浮躁的心沉下来》电子书 mobi pdf txt word 2024 下载-墨彻书屋](#)

pdf: [静能量：让浮躁的心沉下来 pdf 书籍 免费 网盘下载地址](#)

epub: [静能量：让浮躁的心沉下来 epub 书籍 免费 网盘下载地址](#)

azw3: [静能量：让浮躁的心沉下来 azw3 书籍 免费 网盘下载地址](#)

mobi: [静能量：让浮躁的心沉下来 mobi 书籍 免费 网盘下载地址](#)

word: [静能量：让浮躁的心沉下来 word 书籍 免费 网盘下载地址](#)

txt: [静能量：让浮躁的心沉下来 txt 书籍 免费 网盘下载地址](#)

kindle: [静能量：让浮躁的心沉下来 kindle 书籍 免费 网盘下载地址](#)