

<<静心·健康>>

图书基本信息

书名：<<静心·健康>>

13位ISBN编号：9787117148252

10位ISBN编号：711714825X

出版时间：2011-11

出版单位：人民卫生出版社

作者：吴云艳

页数：309

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>

## &lt;&lt;静心·健康&gt;&gt;

## 前言

静心，每天都当好日子 我是一个从业新闻20多年的媒体人，职业追求让我们对每件新鲜事充满好奇，对每条新闻充满渴望，我们也从新近发生事件的报道中多有收获。

但是，一个硬币有不同的两面，连续的出版周期让人难以踏踏实实喘口气，新媒体对传统媒体的冲击让人难睡安稳觉，单位发展中增加的新事务让人难以静下心来思考未来。

我们身处一个“快速”的年代。

铁路不断提速；快递业膨胀迅速；快餐成为很多白领的首选；电子邮件、QQ、MSN让全世界的友情和爱情通过电波当即兑现；快节奏伴随大城市的脚步。

在“时间就是金钱，效率就是生命”的价值观下，人们步履匆匆，压力重重，内心承受着似乎永远挥之不去的焦虑和紧张。

我们身处一个急迫浮躁的时代。

球队几轮连败，主教练就要卷铺盖下课；企业经营半年不见起色，总经理就得另找饭碗；中学生两次月度考试不理想，父母急得一口气就能找来多个补课教师；“不能输在起跑线上”的口号，把幼儿园的家长和孩子连轴转地穿梭于晚间和周末的各种培训班，社会因此少了太多孩子们童年的欢笑。

一项关于“全球最着急的人”的调查显示，世界最没有耐心的就是华夏大地的中国人。

我们身处繁忙的时期，外界的巨大压力和推力让我们难以停下奔跑的脚步……其实，生活之路有多个拐弯处，路上匆匆赶路的人更需要适时停下来，小憩、喘息、补充能量……心灵更需要有个安静的小花园，让我们在忙碌的生活中也能有宁静的时刻相伴随。

大道理可能都知道，重要性不用再多听，我们需要的，可能只是下决心拿出繁忙中的那个短暂的片刻，静下心来，找找自我，望望亲情，寻寻朋友，赏赏风景。

境由心造。

虽然我们很忙，很累，身边还永远有做不完的事情，但还是静下心来，读一读吴云艳女士的《静心·健康》吧。

这个从新闻到外企再到商界职场，经历足够丰富足够精彩也足够喧嚣的女人，在成功地出版了多本揭示外企和商界物欲横流、情欲横流的畅销书以后。

突然把笔触转到了一个全新的领域，开始了对生命，对自我，对身心灵的找寻……伴随着人生的深刻体验，吴云艳用今年已出版的六本《零极限健康静心系列丛书》，以及本书《静心·健康》，借由静心，借由“向内求”的生命找寻，把人们引入了对生命意义的深刻思考和探索……作为一个非常繁忙也非常渴望静心的媒体人，希望静心让我们平常的生活充满阳光，让我们的生命更有意义，让我们生活的每一天都充满着和谐与幸福。

## 内容概要

说到静心，人们通常会理解为瑜伽、冥想、打坐等。

本书作者用诗一般的哲学语言告诉你：真正的静心是一个追寻生命之旅——追寻你深藏内心的本然的自性，追寻世界的本我，追寻和谐关系中的本我，追寻你爱的人和爱你的人的本我……生命最终是完成“我是谁”的找寻。

寻找到生命的本然，你全新的生命就此拉开了一个新的序幕……

本书用优美的文学语言。

哲学的缜密思辩，直指人心的灵魂再现，生动的案例和故事，把一味“静心”药引，用生命感悟配成了针对不同生命领域不同生命层次的“良方”——让静心带你走进了生命和死亡的体验：让静心帮你盘点拥有和缺失：让静心伴你劫后余生：让静心帮你融化自我认知的“冰山”……

静心，帮你走进和谐、幸福的大门……

本书静心的方法论，就像一个神奇的外科手术，能帮你切掉你身上的不洁净。

帮你找回你内心深处的美好本性。

然后一个初生婴儿般纯净的你，张开一双没有污染的眼睛，去重新发现和认识这个真善美的世界……

## 作者简介

吴云艳，杭州人。

中国作家协会会员。

获中国人民大学新闻系硕士学位、美国伊利诺伊大学工商管理硕士（MBA）学位。

曾任职新华通讯社编辑、北京外企服务总公司（FESCO）经理助理、香港九龙仓公司北京时代广场销售经理、美国摩托罗拉北京公司行政经理、美国Oracle公司中国咨询部运作经理等。

“零极限健康静心网”CEO。

1994年，吴云艳出版的《洋行里的中国雇员——外企红尘大写真》首次披露了披着神秘面纱的外企社会。

紧接着《外企女人》袒露了真实的外企人的灵魂。

1997年出版的《浮沉商海》再现了商场血腥的战争，被美国《华盛顿每日新闻》、《波士顿每日新闻》等多家华文报纸长篇连载。

基于积淀了十余年国际知名跨国公司丰富的经营管理经验，2007年底，再次推出《局中局——中国外企官场透视》，把笔触犀利地深入了中国外企最独特、最核心，同时也是最不为人知的“公司政治”。

近年，吴云艳把笔触从商界和外企物欲横流、情欲横流的喧嚣。

转到了一个全新的领域——“静心”。

把一个作家“向外”的现实主义再现，转入人类灵魂“向内”的深刻探索。

2011年出版了用文学和采访记结合的方式撰写的国内首套身心灵访谈式实录丛书——《零极限健康静心》、《生命信息的秘密》、《生命优化之路》、《揭示命运密码》、《生命在说什么》、《排心毒，增心能》。

《静心·健康》是作者静心文化的代表作，是一本集文学、纪实、哲学、心理学、医学和采访记于一体的身心灵作品。

<<静心·健康>>

书籍目录

开篇——静心，在生命里

谁让我们失去了静心?——追寻静心中不静心的故事

案例一：追寻静心中，我遭遇了不静心的故事

案例二：与真相“争辩”，情何以堪

谁让我们失去了静心·

静心，是生命的找寻

静心是生命的找寻——博元走向静心之旅的生命故事

开启静心之旅—生命的盘点

盘点你的“想法”——是什么导致了我们的烦恼和痛苦

盘点你的生命——你真的“缺失”吗

盘点你“当下”的生命——你拥有什么

.....

《静心·健康》读者调查表

## 章节摘录

版权页：写下这个小标题的时候，我刚刚看完肯·威尔伯的《超越死亡》，并深深地沉浸在感动里。

记得看最后一段肯的妻子，女主人公崔雅准备宁静赴死的时候，正是我半夜四点钟醒来。不知为何我没有接着再睡，而是从枕头边拿起了这本书，一下子就翻到崔雅准备赴死的那一章节，一眼看见这段催人泪下的描写——崔雅温柔地对丈夫肯说：“我要走了。”

肯说：“我明白……来，让我抱着我的女孩上楼吧。”

当时看到这里，我的心都颤抖起来。

在那个深夜的阅读里，我触摸到了一颗美丽的超越死亡的心灵，在与宇宙的天人相应的链接中坦然赴死；我感受到了丈夫在对爱人超越死亡的灵魂深刻的理解中，用一种同样超越死亡的精神境界，宁静和谐地护送走了他寻找了一生却只相处了短暂五年就要阴阳两相隔的心灵伴侣。

这是一个荡气回肠的生命故事。

这对人到中年才找到彼此的心灵爱人，刚结婚就发现妻子患了乳腺癌。

他们在对病魔鲜血淋漓的挑战中手牵着手煎熬了五年。

经历了痛苦、恐惧、怨恨和愤怒，经历了无法割舍的相爱，又经历了因为恐惧失去彼此而一度无法容忍的相互伤害。

最后借由静心与修行实现了心灵的超越，实现了智慧和慈悲，实现了本我和大爱。

一直如履薄冰地行走在死亡边缘的女人，为了活下去守护她的心灵伴侣，经历了无数治疗失败的折磨；没有因为生命不多而放任自己，苛刻亲人；没有因为承受痛苦而把怨恨投射给亲人。

相反，这个勇敢的女人带着一颗“觉知”的智者之心，把死亡之旅当成了静心修行之旅；在与病魔和痛苦共舞的同时，洞察着病魔的痛苦，修炼着自己面对死亡的恐惧和痛苦的一颗平常的心，一颗接纳的心，一颗坦然的心，以及一颗用病魔来升华自己心灵的感恩之心。

一颗原本充满着“小我”的心，在坦然的赴死中实现的“大我”和“大爱”；一个柔弱却勇敢的心灵带着痛苦的镣铐实现了超越；日渐衰竭的身体，却荡气回肠着心灵之光的自在和喜悦；生命的能量和活力挣脱了肉体痛苦的枷锁，欢快地“与死亡共舞”；放飞的心灵遨游在乌云翻滚的蓝天……女人在拯救了自己灵魂的同时，她用日渐强大的一颗慈悲的心用书信、用演讲、用祝福拯救了无数个和她一样在癌症的刀尖上与死亡共舞的灵魂。

一个因静心超越了死亡，实现了恩宠与勇气的平凡女人短暂但不平凡的生命跃然纸上！

她至爱的丈夫肯在妻子死后说：“真正得救的是我，我因服侍她而得救了。”

她失去了肉体，但是却让她自己和爱人获得了灵魂的升华，获得了小我小爱和宇宙大我大爱的合一。

崔雅和肯的身心灵在携手经历死亡的过程中，实现了天地人合一，为行走在静心生命路上的人们奏响了一曲叹为观止的生命绝唱。

“得”与“失”之间原来也有生命的境界。

《超越死亡》如此震撼了我的灵魂，是因为两年前我刚刚经历了父亲的逝去。

在不经意间，在毫无心理准备的状态下，连凝视痛苦的机会都没有，才十多天，父亲鲜活的生命就因为一场不期而遇的不治之症逝去了。



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>