

<<心灵的智慧>>

图书基本信息

<<心灵的智慧>>

内容概要

在生活的旅程里航行，你寻求各种各样的路标。
然而，一旦你渴望从外部的权威那里获得答案，你就会身陷囹圄，困惑不解。
你会发现信息铺天盖地，而你真正需要的灵机却无处寻觅。
你能向何处求得一个满意的答复呢？

《心灵的智慧》是启迪你蒙昧心智的宝藏。
这里收录了很多来源文泛的故事、诗歌、箴言、警句。
许多年来作者一直在研究自我发展，因此耳闻目睹了不少这方面的轶事，颇能给人启迪。

全书分52章不是偶然的。
建议你每星期咀嚼一章，让它浸润到你的心灵中，成为你个人的一部分，而不是匆匆浏览故事，就像阅读一本杂志一样。
盯住一章，全神贯注：此时此刻，你犹如啜吸一杯陈年的葡萄酒，或是舔舐一块芳香馥郁的巧克力。
当你体悟了一篇精义之后，把书暂且搁置一边。
把它作为你一周的主题，然后接着读下一章。
要知道，看书是一回事，把它们融化到你的生活中又是另一回事了。
在即将来临的一整年里可要好好体悟啊！

如果你是一位教师、顾问、牧师或健康专家，尽可自由采用本书的材料用演说和与人沟通。
只有共享才能启迪灵感，使得人人受益。

祝福你拥有一次惊人的阅读经历！
祈盼你明了心灵的智慧，并日渐得心应手地将它融入生活。

<<心灵的智慧>>

作者简介

阿兰·科恩是二十本励志大众读物的作者。
其中包括畅销书《这里不再有龙》和获取奖项的《生活深呼吸》。
阿兰是《纽约时报》的资深撰稿人。
他的《心灵鸡汤》系列备受赞誉。
他的书迄今已被译成十四种语言。

阿兰的专栏“心灵故事”每月都会在各大国际性杂志上转载。
对

<<心灵的智慧>>

书籍目录

导言

1 伟大而高贵的事物

2 唱自己的歌

3 直面自我

4 燃烧激情

5 来电显示

6 近在眼前

7 创造杰作

8 永远的影响

9 智慧在哪里

10 任何人都可能

11 良机！

12 虔诚祈祷

13 只有爱

14 镜中映像

15 内心《圣经》

.....

关于作者

<<心灵的智慧>>

章节摘录

书摘 我宁愿是烈火余灰也不愿做粉尘飞扬，我宁愿在一场壮丽的火焰中燃烧光亮，也不愿在腐朽之物中窒息而亡。

我宁愿成为一颗灿烂流星，划过苍穹，在千万碎片里散尽光芒，也不愿做一颗恒星睡意洋洋。既然人的价值在于生活，不是活着我绝不希望徒留生命，我希望抓住此时此刻。

生活的目标并不是无疾而终——而是你生活得如此之好，以至于当死亡来临，你甚至来不及意识到它。

你只不过从一段生命向更好的一段生命走去。

大多数人耗费了大量的时间，只不过为了保护自己，使自己免于遭到让他们害怕的事物的伤害。其实他们这样未必就是在生活了；他们仅仅是在生存。

为了抗拒梦想、他们廉价出售了自己和生活。

生活并不是把脚踏车踩得更快，让它不断转下去；而是一次翱翔，不断超越所知的极限。

当你来到旅程的终点，往往并不是你曾做过的什么让你后悔——而是你未曾做过的让你后悔。不要向挑战妥协。

把激情带给生活吧，生活会同样报答你。

激情是源自上帝的声音，它提醒你对真正的生活目标保持清醒。

当你在心灵的引导下，独径攀缘，你的生活就是生机焕发，而不是万念俱灰的。

保持对激情的忠实吧，死亡将永远也不会把你夺走。

如果你尽情宣告你的内心愿望，你将会给你遇到的每一个人带去活力。

铭刻下2000年奥运会上两个金牌得主的名字；铭刻下四位普利策奖项获得者的名字；铭刻下一位教练的名字，写在国际足联的荣誉大厅里；铭刻下去年获得美国国会荣誉奖章的那个人的名字。

铭刻下在你的生命中，曾给你巨大影响的两位老师的名字；铭刻下你喜爱其作品的四位作家、诗人、音乐家的名字；铭刻下那位教练，教你尊重、纪律和坚持；铭刻下那位在你最消沉时守卫在你身边的人。

在你的生活中，哪些人给你留下了持久的影响？

当许多人领受公众荣誉时，更多的人却在默默无闻地递送着无价的瑰宝，诸如友爱、家庭、师生情谊。

我们会给那些具有公众影响的人极高的赞扬，但是就长远而言，改变我们命运的，却往往是影响了我们个人生活的人。

我们的日常生活总是充满了无名英雄，他们只不过做一点力所能及的事而已。

你不会在报纸上读到他们的名字，他们也决不会有什么声望，但是他们仍然像罕见的珍珠一样闪闪发光。

他们把美好和愉悦带给世界，带给所遇到的每一个人。

他们所收获的可不是荣誉或奖金，而是在知道他们及时给予别人帮助后门已先陶醉的心情。

把成为大众焦点的野心搁到一边去吧，你只需做无愧你心的事。

如果世人给你赞扬，那不过是蛋糕上平添的一层糖衣罢了。

不管世人如何对待你，你的内心都将散发出弥足珍贵的光芒……和那些你赞美的普通人一样。

在20世纪的转折点上，一个制鞋厂派遣一位销售员到非洲去拓展市场。

在非洲待了几个星期之后，这个销售员发了一封电报给工厂办公室，警示道：“完了！

完了！这里的人们不穿鞋子。

立即停止生产吧！”接着，就在同一年，另一家制鞋厂的销售员也来到了同样的地方，怀着同样的希望：扩大公司的顾客。

不久以后他也发了一封电报回工厂办公室。

但是这一封电报上这样写道：“良机！良机！

这里的人们不穿鞋。

立即以三倍的产量生产吧！”每种情境都提供一个机会——如果你愿意敞开胸怀去认识它。

<<心灵的智慧>>

消极的思考者会把他们的受阻或失败归罪于外部条件，譬如经济、天气、细菌、不称职的人、政治、童年的受训养成、文化状况、遗传学、再生、宿命，以及占星学方面的原因。

然而他们几乎从来看不到阻碍实际上就存在于自己的意志中，凭借意志是可以超越阻碍的。

所谓障碍，就是当你的目光不能执着于目标时所看到的东西。

抱怨只不过是徒然将自己封闭在箱子里，并且你所在的位置与你想要达到的位置之间的距离只会日益遥远。

一个充满希望的思考者在难题面前绝不放弃，直到发现解决它的方法为止。

失败的权力是你赋予的，当你不给失败以任何权力时，成功便到来。

具有成功意识的人是具有服务意识的人。

他们意识到，总有帮助别人的方式存在，顾客们永远会高兴地购买商品和服务以改善他们的生活。

同时，他们也认识到，他们自己是完全值得获得他们所要求的礼物的。

不要在挑战面前望而却步。

每一个挑战都只是一个错觉上的界限，这个界限的存在只为厂被超越。

凭借着眼力和决心，你将越过它。

当你碰壁时，那往往只是意味着你正在被带领到另一扇门前。

你充满创造力的天赋将为你描画出通向梦想的路。

在一个研讨会上，一个叫乔治亚的女人说她曾经嫁给一个对待感情生活心不在焉的男人，许多年来她都想拯救她的婚姻生活，但失败了。

她觉得她得离开她的丈夫。

“我告诉他我想离婚，但他拒绝了。

”她说，“于是我决定即便他不爱我，我也要好好爱自己。

我决定自己给自己爱，还有曾向他寻求过的呵护。

每天，我都给自己写一封很长的情书，告诉自己，我是多么美丽、聪慧、可人。

”一天，我丈夫发现了这情书中的一封。

因为没有署名，他就以为是别的男人给我写的。

第二天他举着信对我说：“我不能忍受这个——我要和你离婚！”

”你的人际关系是你的镜子，你从别人那里得到的爱——或没有得到——反射出你对自己爱的程度。

你若善待自己，你就不会被人欺骗。

你不对自己好，那别人也没法救你。

如果你悲伤、受挫，觉得得不到爱、欣赏和认同，就自己给自己这些东西吧。

这是你对你自己的爱，何必卷入到寻求他人的爱的无望中去呢？你赞美自己，养育自己，快乐就会伴随每一天，你不需要依靠别人去得到这一切。

你给自己更多的爱了，你的人际关系就会轻而易举地反映出你对自我的尊重。

你没必要给别人压力戒操纵别人，生活就会帮你改善人际关系。

那些不曾像你自我欣赏一样欣赏你的人会开始欣赏你，或者离开你。

总有一天，命运会给你带来符合你内心幻想的浪漫骑士。

他人，不是你寻求爱的源泉——你自己才是。

爱，是你心灵内在的事业。

那寻找爱的，只能显露自己爱的匮乏；那没有爱心的，将永远寻求不到爱，那满怀爱心的，将得到爱且无须寻求。

——D. (-). 劳伦斯 寻找爱是人生的伟大事业，因为爱是我们的天性——少了它我们就无法得到满足。

但是到哪里寻找爱，关系到我们能否找到它。

所有你寻找的爱都在你体内，你向外部世界寻求爱，也许会获得一时之快，但最终，你会觉得空虚、受挫、迷惘。

没有人能给你你真正想要的。

<<心灵的智慧>>

向内心寻求幸福吧，你将获得不绝之源。

你会发现自己的爱满得快要溢出来了，那么，你就可以让别人与你分享。

生活的秘密不是索取爱，而是给予爱。

你给他人的爱流经你自己，在你身上形成光环。

你若不在意自己的困难，多汁；意他人的美好，多注意世界的美好。

你会记起你自己的爱。

它未曾消失——只是需要被唤醒。

与此同时，你正被无限的爱包围。

上帝之手搂住你，轻抚你。

请相信你自己拥有不绝如缕的爱能力，你将是这个世界上独一无二的爱人。

.....

<<心灵的智慧>>

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>