

<<我心安稳>>

图书基本信息

书名：<<我心安稳>>

13位ISBN编号：9787224098143

10位ISBN编号：7224098140

出版时间：2011-8

出版时间：陕西人民出版社

作者：贝斯·穆尔 Beth Moore

页数：242

译者：张燕

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>

<<我心安稳>>

内容概要

没有人会爱我——我没有价值！

全世界都会抛弃我——我一无所有！

成功和幸福永不会属于我——我什么都做不到！

这是不是你在夜深人静时心中默默发出的呼喊？

本书带你寻找安全感的源头，肯定自己的价值，找回自尊。
也许你被谎言和绝望捆绑了很久，从现在开始，跟不安全感说拜拜吧！

<<我心安稳>>

作者简介

贝丝·穆尔（Beth Moore）美国著名畅销书作家、讲员，已经出版书籍数十本。

她是生命见证机构（Living Proof Ministries）创始人，致力于帮助女性走出自我困境，活出健康美好的生命。1994年至今，已有超过40万女性参加过此机构举办的演讲会。

2004年，她开始主持一档名为《与贝丝·穆尔一同活出生命见证》的广播节目。此外，她还主持一档名为《贝丝的星期三》的电视节目。通过这些节目，她影响了全世界成千上万女性的生命。

贝丝·穆尔与丈夫基思（Keith）结婚逾30年，有两个女儿和两个外孙。

贝丝·穆尔写给读者的信：

亲爱的朋友：

你，还有我，每一个女人都忍受着不安全感的折磨。

我越来越深地感到，不安全感已经成了这个时代人们的通病，却几乎没有人关注这个问题。一想到这里，我不由得心头火起。

我们女人对所有的事情都会感到不安，担心自己不够漂亮，不知道自己的价值究竟在哪里，时时刻刻害怕别人会抛弃我们，对不可知的未来更是充满忧虑……所有你能想出来的事情，没有一件让人安心！

我们开诚布公地谈谈吧。

不安全感让我们极度痛苦，对不对？

简直活不下去了！

因为我们相信了一大堆的谎言，觉得自己毫无价值，因为我们都中了不安全感的毒。

不安全感从小陪伴我们长大，但它绝不是我们的好朋友——它只会背地捅我们，一刀又一刀！

亲爱的，听我的话。

不安全感不断给我们灌输谎言，但我们其实根本不必听它的。

是时候大声对它说拜拜了！

但是，你可能会说：怎么才能和不安全感一刀两断？

首先，我们必须彻底搞清楚自己的问题。

好在不安全感的问题并不难理解。

更让人高兴的是，我们完全可以好起来！

亲爱的，现在就行动起来吧！

我们要彼此搀扶，做最好的妻子、最好的母亲，也许还是最好的姐妹、女儿和朋友。

通过这本书，咱们好好谈一谈，只有你和我，单独在一起。

如果你愿意，我会非常开心。

让我们携手同行，追求那真正恒久的安全感，直抵灵魂深处。

——贝丝·摩尔（Beth Moore）

媒体推荐：

这是一部近乎自传体的书，你可以从中看到作者自己内心真实的挣扎。

本书为你提示了许许多多女性缺乏安全感的根源，在阅读中你会因为看到自己的影子而情绪跌宕起伏

<<我心安稳>>

.....作者一一剖析这些根源，并提供许多建议，一定能助你走出困境。

——《出版者周刊》

<<我心安稳>>

书籍目录

第一章 要抓狂了！

第二章 必须改变

第三章 清除谎言

第四章 并肩作战

第五章 刨根究底

第六章 内外侵扰

第七章 傻事一箩筐

第八章 重拾尊严

第九章 男人也是人

第十章 远离善恶树

第十一章 他怎么看？

第十二章 自由选择

第十三章 互相搀扶

第十四章 积极影响

第十五章 走出自我

第十六章 不要惧怕

第十七章 整装待发

<<我心安稳>>

章节摘录

回到原点，重新审视一切，这就是我应该开始的地方。
我一直以来无处发泄的郁闷和愤怒，好像终于找到了一个目标。
这个目标不是别人，正是我自己。
原来我寻遍各处、苦苦追求的安全港湾不在别处，近在咫尺，而且从来也没有离我远去。
我的上帝啊，怜悯我吧！
其实一个女人心里的要的只有一个——深深的安全感。
它像是一个永不枯竭的源泉，从不吝啬，也不求回报。
每当女人来到这个源头的时候，就能感受到无尽的爱。
我们需要这样一个安全的地方，好让我们在自己都讨厌自己的时候，也敢就近这里。
我们需要一个可以耐心倾听我们哭诉衷肠的人。

现实多么残酷，正所谓世态炎凉。
有许多女子从小没有机会被肯定、接纳和疼爱，好不容易长大了，却又要为了生存而拼搏。
我们多么不容易啊！
环境常常变化，成长中难免遇到挫折和失败，付出真情却面临分手的结局。
有悲剧般的结束，也有意想不到的开始。
还有人经历学校的变迁、好朋友搬家离别、换工作、被人身攻击、被信任的人背叛、丧失亲友、遭未婚夫遗弃……等到终于成家了，又面临孩子出生、孩子长大离家、疾病、衰老、旧病复发……人生好像闯关游戏，刚刚杀死一头怪兽，还没来得及喘口气，它却复活了，而且又多长出一个头来！

外面的争战似乎还不够，我们的心还要时常自责。
你是不是常责备自己说“我怎么又没有做好”？
对啊，我们为什么总是重复过去的错误，病根到底在哪里呢？
造物主没有把一个死气沉沉的灵魂吹进亚当的鼻孔。
他创造的是一个和他一样有创造力、活泼多变的生命。
请不要误会，多变并非意味着神让我们不断地重复过去的错误。
在我自己的人生里，有的错误犯过一次已经足够了。
尽管如此，我发现因为自己常常怀疑自己，即便是下定了决心，再也不做那些让自己后悔的事情，但是，一旦受到伤害，或者觉得走投无路，我就不由自主地回到黑暗的老路上去了。
就在写这本书的时候，我还是经常在缺乏安全感的怪圈里打转，内疚和挫折感挥之不去。
多少次我大声地骂自己：“这种错误你已经犯过不止一次了！”

真不敢相信你还在做同样的傻事。
”我脑子里很清楚地知道，做一次傻事不等于我就是个傻瓜，但是不知道为什么，我的心却说着完全相反的话——“对了，你就是个傻瓜。”

” 请注意，这里有一个非常重要的真理：我们真正的敌人并不是失败本身，而是心理上对失败的惧怕。

如果只是失败，那我们可以坐下来分析一下，看看哪里出了纰漏，以便及时弥补。

可是对失败的惧怕，却可以让一个人失去盼望，徘徊在软弱与羞愧中裹足不前。

这种心态把人困在自责中不能自拔。

不久之前，我自己还经历过这样的挣扎，我不停地问自己：“我怎么会这么愚蠢，这种错误我还要重复多少次啊？”

” 我不是不努力上进的人，我对自己最大的失望，是看到自己还是那么容易被一点小小的挫折击倒。

我本以为，一旦我尽全力去遵循一套健康的生活准则，就可以成为坚不可摧的磐石。

真的可以这样吗？

历史上曾经有一位伟大的君王，他与造物主常常有心灵的交流。

有一次他在神的面前忏悔时，说出这样的话：“至于我，我凡事平顺，便说：‘我永不动摇。’”

<<我心安稳>>

‘耶和华啊，你曾施恩，叫我的江山稳固；你掩了面，我就惊惶。

” 我又何尝不是如此呢？

平顺的时候，我觉得上帝就是我最好的朋友，世上没有什么能把我吓倒的。

可是，就在我刚刚开始自鸣得意的时候，环境出现一些变化，我的世界就好像经历8级地震一样，山崩海啸，我就立刻陷入惊慌之中。

靠自己，我们永远都不会稳如泰山的。

更何况，难道山就不会动摇了吗？

.....

<<我心安稳>>

媒体关注与评论

这是一部近乎自传体的书，你可以从中看到作者自己内心真实的挣扎。
本书为你揭示了许许多多女性缺乏安全感的根源，在阅读中你会因为看到自己的影子而情绪跌宕起伏……作者一一剖析这些根源，并提供许多建议，一定能助你走出困境。
——《出版者周刊》

<<我心安稳>>

编辑推荐

你，还有我，每一个女人都忍受着不安全感的折磨。
我越来越深地感到，不安全感已经成了这个时代人们的通病，却几乎没有人关注这个问题。
一想到这里，我就不由得心头火起。
我们女人对所有的事情都会感到不安，担心自己不够漂亮，不知道自己的价值究竟在哪里，时时刻刻害怕别人会抛弃我们，对不可知的未来更是充满忧虑……所有你能想出来的事情，没有一件让人安心！

我们开诚布公地谈谈吧。
不安全感让我们极度痛苦，对不对？
简直活不下去了！
因为我们相信了一大堆的谎言，觉得自己毫无价值，因为我们都中了不安全感的毒！
不安全感从小陪伴我们长大，但它绝不是我们的好朋友——它只会背地里捅我们，一刀又一刀！

<<我心安稳>>

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>