

<<心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787502165512

10位ISBN编号：7502165517

出版时间：1970-1

出版时间：石油工业出版社

作者：邢群麟，宿春礼 著

页数：270

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;心灵瑜伽&gt;&gt;

## 前言

瑜伽一词的原意是“结合”、“和谐”，古代印度人修炼瑜伽意在追求自我与天地的完美结合，现在则演变成由呼吸法、体位法、冥想法所构成的协调身心平衡的养神法则。

修习瑜伽，心意要完全摒除物质的纷扰，并能以一种纯粹的理念观照自我，让感官处在一种超然的欢愉之中，以习得一种智慧的通透和人格的高品位。

从这个角度讲，瑜伽更多的是关注个人发展的心理层面，其内容包括心态调整、情绪管理和心理调适等，目的在于帮助个体以健康、平和的心态去面对应接不暇的变化、各种物欲的诱惑和突如其来的挑战。

显然，这和大众普遍认为“瑜伽只是一种健身美体的体育运动”的观点相比，具有明显的差别。

不言而喻，从心灵的层面去理解瑜伽，更能把握瑜伽的真正意义和内在精髓。

这也正是本书书名和立意的一个由来。

实际上，心灵瑜伽所追求的是一种心灵洒脱的处世方式；是一种笑看风轻云淡的人生豪情；是一种悟懂生命纹理的至高智慧；是一种面对任何人生境遇都能保持恬适冲淡的成功心态——这一切也正是修炼力求达到的至高境界。

正如真正的瑜伽师心里所想：“我正受到物质环境的污染，我必须净化自己的心灵，并学会用超然的态度去享受人生的快乐，因为我们每个人都仿佛骑在一匹脱了缰的野马身上，它在欲望的森林中到处乱跑，随时带来的危害足以让每个人沉沦……”一位印度先哲在几千米的雪山上，用瑜伽的方式苦苦参悟生命的意义，他最终发出的感慨是：“你的心态就是你的真正主人！”

”是啊，生于尘世，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风。

面对艰难和诱惑，保持一种什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。

曾经有两个囚犯，从狱中眺望窗外，一个看到的是沙漠和仙人掌，一个看到的是万点星光。

面对同样的际遇，前者持一种悲观失望的灰色心态。

看到的自然是满目疮痍；而后者持一种积极乐观的明快心态，看到的自然是灿烂美景。

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。

如果我们的一颗心总被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使身处逆境、四面楚歌，也一定能品尝到生命的快乐和幸福，并能走出“山重水复疑无路”的低谷，去迎接“柳暗花明又一村”的人生辉煌！

行文至此，本书的要旨已尽在不言中——修炼一个“好心态”，迎接一个“好命运”。

而这也正是进行心灵瑜伽的核心意义——砥砺一颗坚强的心，练就一双智慧的眼，透过岁月的风尘，寻觅和感悟辉煌灿烂的星空。

鉴于本书对“心灵瑜伽”的独特阐释，及我们对读者阅读心理的把握，全文暗含着由“心灵调适”、“心灵修炼”到“心灵超越”、“心灵飞翔”这条梯度上升的主线，力求让读者在品悟本书精华的同时，心灵的境界也得以一步步地提升。

另外，《心灵瑜伽》一书引用了大量经典的、充满智慧的故事，所阐述的道理深入浅出，且文笔优美感人，让人读来在直觉了悟的智慧启发之余，也品味了一份丰厚的精神和文化大餐。

朋友，做自己的心灵瑜伽师吧——命运就掌握在自己的心中！

当你参悟了书中所有文字所深藏的内涵和期待之意时，相信你已得到自己心灵的指引。

这时，心灵已成为你生命的对话者，一株寄托情感与思想的智慧树，一个淘尽物欲，任爱、快乐与幸福荡漾的生命海……《心灵瑜伽》出版三年来，得到了广大读者的厚爱 and 好评，我们在此深表感谢。

这次推出《心灵瑜伽》(修订版)，除了延续原书的精髓外，我们还对“心灵瑜伽”进行了深入的挖掘和拓展，为《心灵瑜伽》一书注入了新的激情和活力。

最后，让我们再次对那些倡议故事和哲理写作的作者表示由衷的感谢，并恳请读友对书中的谬误之处提出宝贵的批评意见！

## <<心灵瑜伽>>

### 内容概要

本书的要旨尽在不言中——修炼一个“好心态”，迎接一个“好命运”。而这也正是进行心灵瑜伽的核心意义——砥砺一颗坚强的心，练就一双智慧的眼，透过岁月的风尘，寻觅和感悟辉煌灿烂的星空。

鉴于本书对“心灵瑜伽”的独特阐释，及我们对读者阅读心理的把握，全文暗含着由“心灵调适”、“心灵修炼”到“心灵超越”、“心灵飞翔”这条梯度上升的主线，力求让读者在品悟本书精华的同时，心灵的境界也得以一步步地提升。

## &lt;&lt;心灵瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 梳理心灵你的心态平衡吗厌烦情绪涉过空虚的沙漠何苦要气挥别焦虑清除心灵的垃圾嫉妒这恶魔对待非议置若罔闻摆脱冲动情绪把杯子倒空能盛更多水懂得宽容心宽路自宽难得糊涂气量是一种风度第二章 让阳光融化心冰沙漏的启示这种事情不会发生回归心理适可而止别抓住自己的劣势不放坦然接受自己的缺点给自己颁奖要懂得欣赏自己的生活悲观挡住了阳光积极思想的魅力给思想注满活力弹奏乐观的心曲超越痛苦第三章 解除心灵的桎梏走出虚荣的陷阱心理贫穷浮华之重解开攀比的心结别成为欲望的奴隶欲望太炽心难静跟不完美和解金钱之外生命的真谛生存还是毁灭知足者常乐宝贵的平常心净土在心中豁达一点天地宽第四章 适时放下打破消极的观念放弃是一种智慧放下就是快乐别为打翻的牛奶哭泣舍得放弃优势将身份放下人生加减法已经碎了。

回头何益吃亏即是占便宜退一步海阔天空急流勇退舍得是有舍方有得收藏阳光禅味故事庸人自扰之第五章 徜徉于无边的“静”界还心灵以本色听，寂寞在歌唱回归大自然用么倾听恬静的房子感应大自然绿色的安慰冷静，再冷静些平静是福没你，地球照常转淡泊为怀心平气和好做事学会沉默第六章 砥砺激情，心灵如歌心灵的孔洞掬水月在手心态改变际遇燃烧生命的激情冠军的战斗不能输给自己在绝望处抓住快乐失败了要昂首挺胸危机是转机凡事往好处想在困境中学会微笑困境中的“超能量”从失去中获取断绝后路不屈不挠别和自己对抗再前进一步青蛙的启示永不放弃第七章 心灵的突破沙粒和珍珠和尚与哲人生命的格局莫因害怕“出丑”而禁锢生活温水里的青蛙跳蚤变爬蚤挣脱心灵的缰绳定位决定人生认识你自己扔掉拐杖。

不要依赖开始设计自己的人生无限的潜力接受生命的雕琢跟随心灵的召唤前进有了梦想就要起航心有多大。

世界就有多大立即开始行动成功始于心动抓住当下不犹豫，不后悔多走一步就会成功第八章 关照心灵的花园打开心灵的樊篱关照心灵的花园照亮别人第六枚戒指真诚的力量跪拜的藏羚羊真心无价秋天里也有童话爱在期盼蓝色缎带送花怀有感恩之心感激对手要经受起折磨善意的谎言爱心救赎心灵友善比强硬更有力量第九章 人生大写意肥皂沫里的彩虹画的美丑生命不在于长短三重境界选择自由简单自然，快乐恬适把生活当成艺术散文人生在平凡中采撷情趣会说话的花儿播撒美丽。

收获幸福去繁就简的人生第十章 我心飞翔每个生命都不卑微一位智者的四句话变化为生命增色开放你的心生命的价值让心灵永葆青春快乐之道快乐每一天快乐如此简单掌声响起来欣赏与赞美贫穷也要有尊严走属于自己的路第十一章 奏响生命的恢弘乐章业精于勤荒于嬉生命在于过程你用不着跑在任何人后面惜时如金活到老学到老活出生命的价值比别人更努力永远坐在前排你得有一样拿得出手找到属于你的音符成功无止境不要躺在成功的家门口休息第十二章 享受诗意的人生不要忧虑明天的事松弛之道享受生活拥有自我评判的标准做真实的自己走慢一些。

幸福就在你身旁在行走中顿悟用心感受每分每秒在欣赏中忘却上帝的忠告太阳每天都是新的每天给自己一个希望坚守自己的生活方式后记

## &lt;&lt;心灵瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

现实生活中，每个人或多或少都有一些不平衡心理。

某人赚了钱，某人升了官，某人买了车，某人买了别墅……我本来比他们强，可我却不如他们风光体面！对比产生了心理不平衡，而这种心理不平衡又驱使着人们去追求一种新的平衡。

倘若在追求新的平衡中，你能不昧良知、不损害别人，自觉接受道德的约束和限制，通过正当的努力、奋斗去实现人生的自我价值，达到一种新的平衡，倒也是值得称道和庆幸的；倘若在追求新的平衡中，不择手段，毫无廉耻，丧失道义，膨胀自私贪欲之心，让身心处于一种失控的状态中，那么就必然会产生一些意想不到的可怕后果。

由此，你的人生必将陷入难以回旋的败局之中。

约翰逊曾是个工作表现不错、很能干也很有实力的地方官员，因政绩突出不断受到提拔。

但在最近这几年，当他知悉过去的同事、同学通过各种途径，生活条件都比他好的现实时，心里总是滋味，想想自己能力至少不比他们差，职位也比他们高，可钱却比他们少；而且自己作为一地之长，担子比他们重，责任比他们大，工作也比他们辛苦，经济上却不如他们，深感不平衡。

由此他就有了一定要超过他们的想法。

于是在他任职期间，大肆收受贿赂。

这样，他思想上警惕的闸门在不平衡心理的驱动之下终于倾斜了，欲望的洪水顿时倾泻而下，一发不可收，最终成了一名囚犯。

孙子杰是一名年轻的教师，原先在教学上精益求精、兢兢业业，对学生无私奉献，赢得学生和家的一致好评。

但在一次朋友聚会的晚宴上，看见一些人很富有时，心里不舒服起来。

此后他总在想，我怎样才能富有？于是，他经常在上班的时间做发财的梦，开始对教书不负责任。

学生和家意见很大，他得到了学校的黄牌警告，但他不悔改，每天还是想着发财。

一次，在一个朋友的鼓动下去做走私生意而被抓获。

其结果是财没发成，却成了阶下囚。

不平衡心理使得一部分人自始至终处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中，使他们牢骚满腹，不思进取，工作中得过且过，和尚撞钟，心思不专，更有甚者会铤而走险，玩火烧身，走上危险的钢丝绳。

因此，我们必须走出不平衡的心理误区。

一名作者在《读者文摘》上写道：现今世界的文明和优越的物质生活乃前所未有的，然而现今一代的人却愈来愈厌倦生活。

我们寻求娱乐却常常觉得索然无味：在剧院上演一幕精彩的戏剧时，常常出现幕还没拉上就走了好几批观众的现象；我们坐在电视机前，看着一出又一出的电视剧、电影，但脑子里却不知道看了些什么；我们看报章、杂志的时候也是心不在焉。

大多数人在说“我累了”的时候，实际上是指他们对自己所做的事情厌倦了，对自己的生活感到索然无味。

弗莱德曼所讲的“无名病”就是厌烦病。

各个行业、各个阶层的人都会患这种病；无论你有什么，抑或你没有什么，都不能保证你不会患上厌烦病。

无论是富人还是穷人，聪明的还是愚拙的，知识分子还是文盲，都同样会患上此病。

## 后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、徐春艳、王非庶、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、何瑞欣、杜莉萍、李卫平、李敏、梁素娟、许庆元、姚迪雷、毛定娟、尹娜、王巧、杨婧、王娟娟、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、武敬敏、甘艳河、阎妍妍、杨英、罗婷婷、李良婷、上官紫薇、杨艳利、于海英、曹慧利、肖冬梅、张乃奎、王源、杨巍、刘瑞杭、刘红强、段文艳。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。

敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

由于编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正，特驰惠意。

## <<心灵瑜伽>>

### 编辑推荐

《心灵瑜伽:疏导亿万人心心理的人生智慧(修订本)》一书引用了大量经典的、充满智慧的故事,所阐述的道理深入浅出,且文笔优美感人,让人读来在直觉了悟的智慧启发之余,也品味了一份丰厚的精神和文化大餐。

朋友,做自己的心灵瑜伽师吧——命运就掌握在自己的心中!

当你参悟了书中所有文字所深藏的内涵和期待之意时,相信你可得到自己心灵的指引。

这时,心灵已成为你生命的对话者,一株寄托情感与思想的智慧树,一个淘尽物欲,任爱、快乐与幸福荡漾的生命海。



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>