

<<每天给心灵来一次瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<每天给心灵来一次瑜伽>>

13位ISBN编号：9787502172411

10位ISBN编号：7502172416

出版时间：2009-7

出版时间：石油工业出版社

作者：许长荣，曹博 编著

页数：226

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>

<<每天给心灵来一次瑜伽>>

前言

这一句话，也许并不长，也许没有优美华丽的辞藻，却有可能影响我们一生。

在我们跌倒的时候，它让我们学会擦干泪水，微笑着站起来继续前行；在我们愤怒不平、握紧拳头的时候，它让我们懂得化干戈为玉帛，松开拳头与对方握手；在我们灰心失望、丧失斗志的时候，它让我们明白苦难都会过去，有梦想就会有希望。

这样的一句话，如漫漫长夜里的星光，如海边的灯塔，如一位智者的叮咛……这样的一句话，不但是价值连城的礼物，也是点亮心灵的火焰。

“身是菩提树，心如明镜台。

时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

”生活在熙熙攘攘、磕磕绊绊、为生存忙得不可开交的现代社会中，我们的心灵也不可避免地沾上了尘土，失去了平和温暖的光泽。心灵是快乐的根，一旦“根”受到来自大千世界形形色色诱惑的困扰，就会结出苦涩的果实，就会形成一种屏障，阳光照不进来，快乐也走不进来。

这个苦涩的果实就是心理问题，它困扰着成千上万的人，让人们寝食难安。

有人整天喊着失眠了、抑郁了，严重者甚至有轻生的念头。

<<每天给心灵来一次瑜伽>>

内容概要

破解你在人生旅途中的迷茫，抚慰你在喧嚣世界中的伤痛。

<<每天给心灵来一次瑜伽>>

书籍目录

第一篇 掌控自己，做情绪的主人 摆脱忧虑的缠绕 挣脱痛苦的魔爪 学会驾驭孤独 斩断三千烦恼丝 学会克制你的怒气
第二篇 拆除人性围墙，做最阳光的自己 挥别骄傲，让朋友多起来 远离贪婪的黑洞 计较太多人易老 不要让嫉妒侵袭你的生活轨道 自私会夺走你的幸福 狭隘，生命不能承受之重 丢掉偏执的羁绊
第三篇 突破性格惯性，超越自我 破解恐惧密码 不做欲望的仆人 眉间放一字宽 走自己的路，让别人说去吧
第四篇 激发心灵潜能，打开人生新局面
第五篇 善于快乐交际，积累你的人脉财富
第六篇 让阳光照进生活的每一个角落后记

<<每天给心灵来一次瑜伽>>

章节摘录

第一篇 掌控自己，做情绪的主人摆脱忧虑的缠绕凯瑟女士的脾气很坏，很急躁，总是生活在紧张的情绪之中：她每周都要从圣马特奥乘公共汽车到旧金山去买东西。

可是在买东西的时候，她总会担心也许自己的丈夫又把电熨斗放在熨衣板上了；也许房子烧起来了；也许女佣人丢下孩子们不管；也许孩子们骑着自行车出去，被汽车撞了。

她常会因此而冷汗直冒，然后冲出商店，搭上公共汽车立刻回家，看看是不是一切都很好。

丈夫因为受不了她这种无厘头的忧虑而与她离了婚，但她每天仍然处于极度忧虑的状态中。

凯瑟的第二任丈夫杰克是个律师——一个能够冷静分析事情的人，他充分利用概率法则来引导凯瑟消除紧张。

每当凯瑟神情紧张或焦虑的时候，他就会对她说：“不要慌，让我们好好地想一想……你真正担心的到底是什么呢？”

让我们看一看事情发生的概率，看看这种事情是不是有可能会发生。

”有一次，他们去一个农场度假，途经一条土路时遇到了一场暴风雨。

凯瑟立刻紧张起来，总觉得他们一定会连车带人一起滑到路边的沟里去，杰克一直不停地安慰凯瑟说：“我现在开得很慢，不会出事的。

即使汽车滑进了沟里，根据概率，我们也不会受伤。

”他的镇定使凯瑟慢慢平静下来。

<<每天给心灵来一次瑜伽>>

后记

人生的道路崎岖蜿蜒，有时一句睿智的话能让人茅塞顿开，安抚人们受伤的心灵，鼓舞人们在遭遇不幸时奋勇前行。

睿智的话，在于精而不在于多，在于有理有据而不在于是否出自名人之口。

基于此，本书绝不是一本传统的“名言集”。

首先，书中所选的睿智之语来源庞杂，除了选有各行各业的名人之语外，还收集生活中普通人的亲身感悟。

与前者相比，这些言论真实、平常，更接近读者。

其次，本书在列举睿智之语的同时，通过故事和评述从不同的角度对“一句话”进行解读，而不仅仅停留在简单的层次罗列上。

一千个读者就有一千个哈姆雷特。

文中所收集的这些智慧之言，也许会与读者所感受有所不同，但这并不重要。只要读者被这些话语触动了、思考了、感悟了，哪怕只有一句话，也会令编者无比欣慰。

如果您在本书中找到值得铭记一生的某一句话，那是您的莫大收获，更是编者的无上光荣。

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，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。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：王杰、周珊、杜莉萍、何瑞欣、齐红霞、李伟军、曾桃园、赵广娜、魏清素、赵一、赵红瑾、王鹏、齐艳杰、李文静。

<<每天给心灵来一次瑜伽>>

媒体关注与评论

如果你常常笑，你就是幸福的。

——德国哲学家叔本华冬天已经到来，春天还会远吗？

——英国诗人雪莱如果你因失去了太阳而流泪，那么你也将失去群星了。

——印度诗人泰戈尔个人思虑太多，就会失去做人的乐趣。

——英国剧作家莎士比亚

<<每天给心灵来一次瑜伽>>

编辑推荐

《每天给心灵来一次瑜伽》是由石油工业出版社出版的。

<<每天给心灵来一次瑜伽>>

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>