

<<倾听自己内心的声音>>

图书基本信息

书名：<<倾听自己内心的声音>>

13位ISBN编号：9787504474155

10位ISBN编号：7504474150

出版时间：2012-1

出版时间：中国商业出版社

作者：周海燕

页数：251

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>

## <<倾听自己内心的声音>>

### 前言

时光如白驹过隙，驻足凝望过往，我们每天都在忙碌，都在追逐，追求幸福，追求财富。可是有一天，我们突然发现，我们银行卡上的数字是增加了，可与此同时心灵的负担却也越来越重，我们的心灵变得落寞，变得无所适从，原本的快乐消失得无影无踪，我们甚至已经找不到自己。追求富足的生活并没有错，每个人都想拥有舒适富有的生活，然而心灵的快乐很多时候却是物质所无法满足的，在忙碌的生活中，我们应该打开我们被禁锢的心灵，多多窥探一下自己的内心，聆听一下我们内心深处的渴望，让自己回归，让我们的心灵回归，让自己做回我们自己心灵的主人。

有些人对待荣耀无法把持，以致忘乎所以。

有的人一旦获得荣耀，就容易忘了自己是谁，并从此自我膨胀。

三国时的杨修就因为太过自负而导致了杀身之祸。

他才华横溢，思维敏捷，但唯一不足的是不知天高地厚，忘了自己是谁，结果落的一个掉脑袋的下场。

有一次，曹操建造一园，造成后，曹操去看时，没有发表任何意见，只挥笔在门上写了一个大大的“活”字，众人不解，只有杨修说：“门里添个‘活’字，就是‘阔’了，丞相嫌这园门太阔了。”

众人这才恍然大悟，工匠赶紧翻修。

曹操心里非常高兴，但是当他得知是杨修把他的意思“翻译”出来时，嘴上不说，心里却已经开始妒忌杨修了。

还有一次，曹操收到别人送的一盒酥饼，曹操在盒上写了“一合酥”三字便放在一边。

杨修看见后，竟招呼众人把这一盒酥分吃了，曹操知道后便问为何这样？

杨修回答说：“你明明写着‘一人一口酥’，我们怎敢违抗您的命令？”

曹操心中更加妒忌杨修了。

后来，又发生一例“鸡肋”事件，使杨修彻底走上了死亡之路。

刘备攻打汉中，曹操亲率四十万大军迎战，于汉水对峙日久，曹军进退两难。

一日，厨师端来鸡汤，曹操正若有所思，见碗底鸡肋，心有所感。

这时夏侯敦入帐请教夜间号令，曹操顺口说：“鸡肋”，于是，“鸡肋！”

鸡肋！

的军令便在军中传开了。

杨修听到这个号令后便命军士收拾行装、准备撤退。

夏侯敦闻讯一惊，忙把杨修请到自己帐中询问，杨修说：“鸡肋者，食之无肉，弃之可惜。

今进不能胜，退恐人笑，在此无益，来日魏王必班师矣。

夏侯敦仔细一想，觉得很有道理，也命令军士打点行装。

曹操知道后，心中不由一颤：好一个聪明如我的杨修啊！

今日不除掉你更待何时呢？

于是以扰乱军心的罪名将杨修斩了。

有些人一旦得势便忘了自己是谁，于是肆意炫耀，却不知道身后埋藏着一颗定时炸弹，随时都可让自己走向灭亡，这颗炸弹是别人的嫉妒之心，因为你的气焰盖过了别人，自然就有人对你心生恨意。

慢慢的，他们会有意无意地抵制你，让你碰钉子。

因此有了荣耀时，要更加谦卑。

不卑不亢不容易，但“卑”绝对胜过“亢”，就算“卑”得过分也没关系，别人看到你如此谦卑，当然不会找你麻烦，和你作对了。

我们总是马不停蹄地奔走前行，却从不曾真正静下心来问问自己：自己内心到底想要什么？

我们常常追赶着他人的脚步，身心俱疲，却一无所获！

做回自己心灵的主人，才不会被外物所易，才不会生活在他人的生活里，才会让我们的身心和谐，永葆内心的安宁和快乐！

也唯有做回自己心灵的主人，我们才能在人生的长河里，保持自我的本色，不被外在的诱惑迷惑双眼，因为内在的心灵有着强大的力量，任何外在的力量都无法侵入！

## <<倾听自己内心的声音>>

在一个偏远的小山村，有一个小男孩，他家境贫寒，生活窘迫，不得不经常去拾煤块，捡破烂，于是有些同学就看不起他，而且还有三个同学对其辱骂和殴打，每次他都默默地忍受，然后流着泪回家。

他几乎从不怪罪于打骂他的人，而是将这些过错全都归结到自己身上，他觉得自己太笨、太傻，因而常常感到恐惧和自卑。

后来，他读了一本名叫《罗伯特的奋斗》的书，内心受到强大的启发和鼓舞。

他在心理上进行了积极的自我暗示，决定拼命战斗，打败对方。

这天放学的路上，他又遇到那三个恃强凌弱的孩子。

那三个孩子一起喊叫着冲向他。

他这回没有逃跑，更没有害怕求饶，而是挺身而出，拼命和他们厮打。

这是一场恶战。

他打倒了一个，另一个见势不妙逃跑了，领头的那个也只好退却了。

此后，那三个孩子再也不敢欺负他了。

实际上，他当真比攻击他的三个孩子身体虚弱吗？

只是在别人未把他打垮之前，他已经在心里为自己设置了一个障碍——自己比别人笨，比别人傻，肯定是敌不过人家的！

而后来，当他将心中这种想法逐渐淡化而以勇敢的态度取而代之的时候，他就开始向着成功靠近了。

他改变了自己的心态，也就改变了自己的命运。

每个人心中都有一面镜子，有的人从中照出自己的美丽、自信和快乐，而有的人却只看到自己的丑陋、自卑和烦恼，如何使用自己心中的这面镜子，对于我们的人生来说至关重要。

上帝是公平的，他赋予我们生命，我们应该充满感恩地积极地生活，让内心爱的光芒挥洒生命的每一刻！

这个世界并不亏欠你什么，如果你过得不幸福，不快乐，那只能说是你自己亏欠了你自己！

告别自己不良的过去，面对内心真实的自我，一个人才能获得和谐，得到快乐，才能真正感受到内心的力量，不再有恐惧，不再有担忧，才能越过生命的一个又一个关卡，体验生命的富足和快乐！

如果说生命是一趟奇妙的旅程，就让我们在这趟旅程中，做自己心灵的主人，放飞我们灵魂的翅膀，让他自由翱翔！

## <<倾听自己内心的声音>>

### 内容概要

每个人的内心都住着另一个自己，他不同于每天忙忙碌碌、四处奔走的你，不同于因为他人的一句嘲讽就怒气冲冲、发狂暴躁的你，不同于胆小自卑而不敢走出人群展现自己的你。

内心深处的你，有着一股神奇的力量，不信，你听，他对你说：

“我是一个非常快乐的人！

”

“我是一个美丽而优雅的女子！

”

“我拥有着自己想要的财富！

”

于是，你脸上的忧愁竟然悄悄不见了，你散发出自信的光芒，你渐渐走出财务困扰的窘境……你内心的呼唤就真的将你引向了快乐，引向了美丽，引向了财富！

问问自己：你有多久没有倾听自己内心的声音了，你有多长时间一直生活在他人的言论中？

停一停自己奔狂的脚步，静静聆听自己的内心！

聆听自己，才能成就自己！

<<倾听自己内心的声音>>

作者简介

周海燕，河北人，文学学士学位，曾涉足经管、励志、亲子等多个领域图书的策划、编写与创作工作，在心理学方面也很有研究，曾出版过《压力与给力》、《激发内心的爆发力》等多部畅销书。现出任某知名公司主编一职。

## <<倾听自己内心的声音>>

### 书籍目录

#### 前言

做自己心灵的主人

#### 第一章 认识你自己

你是谁

和“每个我”对话

你把安全感弄丢了吗？

你在恐惧什么？

#### 第二章 聆听自己内心的声音

打开心门：什么对你最重要？

听从自己内心的声音

相信自我的力量

#### 第三章 穿透思维的障碍墙

把握情绪的秒针

活在不抱怨的世界里

96%的事不必忧虑

走出惯性思维的泥潭

人生没有完美

我们看到的不一定是真相

#### 第四章 让潜意识为自己工作

激发你的无限潜能

唯有自己能够拯救自己

积极暗示改变自我心态

生活是你选择的结果

#### 第五章 机会不是天上掉馅饼

机会垂青有准备的头脑

做事要有决断力

今天是生命中最重要的一天

世上没有不劳而获的美事

学学百折不挠的灰太狼

学无止境

#### 第六章 你的梦想触手可及

#### 第七章 如果没有奇迹，就去创造奇迹

#### 第八章 成功究竟是什么

#### 第九章 活在幸福的当下

#### 第十章 生活原来可以这样快乐

## <<倾听自己内心的声音>>

### 章节摘录

版权页： 美国最伟大的心灵导师威尔·鲍温说：“这个世界值得抱怨的事情太多了，遭逢天灾、背叛、致命疾病、裁员、贫富差距、精神焦虑、安全感缺失……都会让我们抱怨不断。我们有时候会抱怨困难，是因为把困难当作借口，以逃避自己向往却没有完成的目标。但是，抱怨困难并不会让问题得以解决，也不会减轻内心的痛苦。我们抱怨不公平的一切，就是企图用汽油来灭火，想抱怨的不但得不到消除，反而会带来更多的灾厄给我们。

”刘小姐和现在的老公是大学同学，她的老公为人非常好，对她体贴备至，毕业后二人走向婚姻殿堂。

可是由于其老公生意上遭人暗算，损失了一大笔钱，二人暂时陷入了生活泥潭。

生活的变故让刘小姐很难适应，她逢人便说，那个生意合伙人如何如何。

带着满腔的愤怒，不停地抱怨着。

老公生意失利本来心情也很不畅，刘小姐又不停地埋怨，“都怪你这么不小心！”

”一段时间下来，二人感情也陷入僵局。

而这时，先生的一位大学同学鼓励他重整精神，从头再来，在人生低谷给予了他很大慰藉。

先生的情感天平也在慢慢转移……世间万物，变化无常，每个人都会遭遇不幸或是意外。

当这样的事情真的发生在我们身上时，没有必要去辗转反侧，“为什么这样的事情会发生在我的身上？”

”“我对他付出那么多，他为什么背叛我？”

”事情发生了，我们应该转而积极地去寻求解决事情的办法。

抱怨不该成为阻碍我们前进的借口。

抱怨于解决问题无益，抱怨只会加重你抱怨的事情的严重程度，由此引来更多的负面影响。

有的人面对个人灾难，总是想着，这是上天的安排！

非也，非也。

如果每一个人都把自己的不幸归于上帝的旨意，上帝肯定会疯掉的。

想一想，我们为什么抱怨？

我们抱怨或许是为了获得安慰和同情。

可是获得了安慰和同情又如何？

靠着安慰和同情，我们的境况就能改变吗？

每个人的一生都不是一帆风顺的，在遇到人生的关口时，我们为何不尝试努力思考如何去改变当前的处境？

我们的想法创造了我们的世界，我们的话语又表明了我们的想法。

很多时候，是我们绵绵不断的抱怨的话语改变了我们原本快乐幸福的世界。

<<倾听自己内心的声音>>

编辑推荐

《倾听自己内心的声音》由中国商业出版社出版。



<<倾听自己内心的声音>>

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>