

<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

图书基本信息

书名：<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

13位ISBN编号：9787506489508

10位ISBN编号：7506489503

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：文轩

页数：237

字数：182000

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>

<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

前言

人与人之间本身并无太大的区别，真正的区别在于心态：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

人生总有喜怒哀乐，总少不了悲欢离合，很多外在的因素改变了我们的生活，这些是我们不能控制的。

然而，每个人都可以控制自己的心，仅过来又控制了每个人的行动和思想，同时也决定了一个人的视野、事业和成就。

高潮与低谷，每个人都会经历，不论是为此次欢欣鼓舞，还是一度消沉、萎靡不振，都是人之常情。

然而，若把人生比花园，也不可能每天美丽，有春的众花夺艳，也有秋的萧条凄清；有夏的艳阳照热土，也有冬的雪花结花枝。

若把人生比明月，明月自有阴晴和圆缺。

没有人是事事如意的，也没有人是一帆风顺的，关键看你如何看待。

有时候，人生的短板也能成为一个优势。

伦敦的一个早晨，大雾弥漫，到处都是灰蒙蒙的。

城市的公共汽车、出租车和小轿车都无法行驶，被迫停在路边，大街上的行人只好在大雾中慢慢地步行。

伦敦戈德史密斯大学的教授舍洛克要去学院参加一个十分重要的会议，必须准时赶到学院。

舍洛克心急火燎地摸索着往前走，可是没过多久，他就像其他行人那样在自己熟悉的城市里迷路了。

就在这时，舍洛克遇到了一位热心肠的人，对方主动问他想去哪里，需要什么帮助，并介绍说自己叫“好心人”。

在获知舍洛克有急事后，“好心人”自告奋勇地提出给他带路。

就这样，“好心人”走在前面，舍洛克寸步不离地跟在后面穿行在浓雾弥漫的城市之中。

虽然街上能见度很低，但“好心人”却毫不费力地走着。

他领着舍洛克穿过一条巷子，接着又拐过一个路口进入一条大街，然后通过一个广场，只用了大约20分钟就到了戈德史密斯大学。

舍洛克十分高兴，但他对这位好心人如此轻车熟路地抵达目的地感到十分困惑。

“好心人先生，真是太感谢您了，要不是您，我将错过非常重要的会议！”

可是，在这样的大雾中，您是怎样辨别路的？

“先生，再大的雾也不会难倒我，我是一个盲人。”

回答后“好心人”就消失在迷雾之中。

面对那些不如意和不幸，泰然处之、从容面对，才能像上文中的“好心人”那样，乐观、豁达地过一生。

打开心窗，将心中的愤懑与不满抖落窗外，要知道，命运对任何人都是公平的，谁都不可能真的一帆风顺，你正困惑于失业之时，事业有成的他可能受困于离婚危机；你正愁苦于下个月的房贷时，有车有房的他可能正面临着更大的阴谋；你正面临疾病的困扰时，健康的他却遭遇了病魔的围攻……没有人例外，在人生的路上都会遭遇危机，都会碰到各种难题，经历种种坎坷，有些人哭了，然后倒下了，有的人哭后却站起来了，这就是区别。

我们能掌控的是对待人生的态度，人生的方向是由我们自己决定的。

只有时时保持乐观、积极的思维方式和人生态度，才能享受人生的幸福，才不会为自己的人生留下遗憾。

有心无难事，有诚路定通，正确的心态能让你的人生更坦然、舒心，当然，心态是依靠你自己调适的，只要你愿意，就可以给自己一个正确的心态。

<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

内容概要

这是一本帮助读者调节心态，发现并收获幸福的书。
当你刻意地找寻幸福，就会发现幸福在回避你，而当你用乐观的心态对待万事万物时，当你不沉溺在过去、不迷失在世俗的荣辱中，懂得感恩，学会宽容，能够享受寂寞，发现平淡中的真爱时，你就会发现，幸福就会出现在你的身旁。
因为，幸福不在别处，它就栖息在心窗外。

<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

作者简介

文轩，自由撰稿人，资深心理咨询师，喜欢用文字探求女性的幸福人生。曾担任多家电视台有关女性美容、心灵成长、家庭教育等节目顾问和策划人，并先后担任多家报刊、杂志的专栏作家。思想敏锐，语言优美，文笔细腻。

<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

书籍目录

第一课 幸福不在别处，就栖息在心窗外

有句话说，幸福总在别处，其实只需转变心态，人们就会发现自己拥有的并不比别人少，一切就会随之改变。

每个人总是容易看到别人的幸福，而忽略别人的不如意。

其实，每棵树的脚下都有阴影，头顶都能接受阳光。

生活犹如逆水行舟

和自己的心灵对话

人生如茶，需要细细品味

荣誉的桂冠都是荆棘编成的

拥有现在的人最富有

人生不可能重来

做一回真正的自己

得失之间自有新的得失

时常给心灵放个假

松开握紧的拳头

第二课 别沉溺于过去的风景

最被浪费的一天是没有笑声的一天，沉迷于过去的忧伤、失落或者不幸之中，就是对当下宝贵生命的浪费。

走出过去的阴霾，打开心窗，就能领略到活在当下的幸福。

别囿于过去中无法自拔

别为打翻的牛奶哭泣

找到性格中的黄金分割点

再忙，也别忘了沿途的风景

让目标指引你前进

拨开缠绕心灵的忧郁之丝

昨天已成往事

生命不能承受之重

别为过去的错误后悔

脱离情绪的“枯井”

缘来是福，缘去也是福

心尘如落叶，需及时清理

第三课 懂得感恩，学会宽容

拥有一颗善于发现、善于感悟的心，才能体会自然的美好，感受到人与人之间的温暖和活着的幸福。

学会感恩与宽容，送给他人一片阳光，自己就能收获无限幸福。

换个角度看幸福

感悟一只狗的生活哲学

学会加法，自然快乐

带着感恩的心上路

不要忽略身边的幸福

生活就是一面镜子

多一份感恩，多一份幸福

生活不会冷落善良的人

<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

宽容别人也宽容自己

狭隘的心胸只会限制自己的发展

感恩别人，成就自己

第四课 快乐就藏在分享的途中

当你获得成功时，你会快乐；当你帮助他人时，你也会快乐；当你与别人分享快乐时，你会更快乐。正如你将香水喷洒在别人身上，自己也能收获屡屡清香。

允许自己被他人“利用”

舍与得的人生课

送给他人一缕阳光

你的付出是对自己的尊重

换个角度看自己

放下自己的贪念

一份善念的无价回报

吃亏并不一定是坏事

第五课 别迷失在世俗的名利中

幸福、快乐应该是一种平衡而满足的内在感受。

要学会满足，假如你不满足，即使睡在天堂里，也如同在地狱中一般饱受煎熬；假如你满足，即便身处地狱，也如同在天堂中一样幸福，所以，知足的幸福才是人生最大的收获。

守望那份已得的幸福

不为物役，简单生活

知足是最大的幸福

不要跳进利益的陷阱

欲望是心底的黑洞

得意淡然，失意坦然

不以物喜，不以己悲

别觊觎不属于自己的东西

常思一二，不想八九

看淡权力

不依外物，即得快乐

看淡“人走茶凉”

第六课 享受生活中的寂寞

如果能够用享受寂寞的态度来考虑事情，在寂寞的沉淀中反省自己的人生，真实地面对自己，那么就可以在生活中找到更广阔的天空，包括对理想的坚持、对生命的热爱以及对生活的感悟。

独处能让人头脑清醒、思维开阔，也能让人无畏无惧。

不是每一个天使都需要翅膀

独处是另一种修行

做个淡定的雅士

坚守无人喝彩的岁月

人生需要经过沉淀

给心灵洗洗澡

水善利万物而不争的智慧

第七课 让微笑变成一种习惯

让微笑变成一种习惯，赶走坏情绪。

这是一种对生活巨大的热忱和自信，是一种高格调的真诚与豁达，是一种直面人生的成熟与智慧。

<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

这样的人生，无论好坏皆坦然，无论成败皆精彩。

别让心里的乌云遮住阳光

还给心灵以自由

别做坏情绪的主人

活着不是为了与人比较

解开骄傲的枷锁

第八课 感悟沧海变桑田的快乐

当沧海变桑田，生活逐渐随着时间而不断改变，此时与其感叹岁月的蹉跎，不如领略其中的快乐，享受人生不同的风景，领略不同的心境，人生才能更加充实，生命才因此而变得有价值。

转角的阳光一样温暖

珍惜生命，热爱生活

那些只言片语的表达

不要轻易放弃努力

坚定地走自己熟悉的路

每一朵花开都是美丽的

第九课 真爱藏于平淡无奇中

在生活中，总有很多触手可及的温暖被我们轻易地忽略，那些沉淀的爱与关怀始终陪伴着我们走过人生的风雨路，适时地停下脚步，感悟藏于平淡之中的真情，人生才不会留下遗憾。

爱是轮回的报答

给爱预留一些时间

要拥有崇高的心灵

唤起心中的爱

有一种爱叫做放手

不要搅浑婚姻生活的清水

相濡以沫才是真爱

与过去告别，让往事成风

<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

编辑推荐

从迷失到幸福的心灵成长课 献给所有女人的幸福枕边书

<<转身遇见幸福的9堂心灵修行课>>

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>