

<<开启心灵的花园>>

图书基本信息

书名：<<开启心灵的花园>>

13位ISBN编号：9787507518146

10位ISBN编号：7507518140

出版时间：2005-05

出版时间：华文出版社

作者：华君

页数：297

字数：210000

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>

## <<开启心灵的花园>>

### 内容概要

人生的最美，就是一边行走，一边欣赏路边美丽的花朵；或是坐在咖啡馆的落地玻璃窗前享受惬意的阳光。

让我们珍视生命、战胜苦难、休憩心灵、呵护真爱、调整心态、享受人生，同时学会从全新的视角去看待生活，对待生命。

一杯咖啡，一缕阳光，一本好书，一份闲情。

淡淡清香，柔柔音乐，轻轻抚慰，心灵地带，放牧灵魂，耕耘智慧。

幸福、安宁、快乐、愉悦，用心去慢慢品味.....一种阅读生命的享受，在书香里跳跃。

智慧，从这里升起，犹如一盏航灯，帮助你了解心灵万象，引领你绕开重重暗礁，也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!“心灵咖啡”，以其深入浅出，直指心灵的内容，为你梳理过去，指导现在，昭示未来。

## <<开启心灵的花园>>

### 书籍目录

第一篇 你没有时间沮丧 让苦难如轻烟般飘散 任它一路坎坷 让自己感动自己 不为小事而沮丧  
以自杀的勇气面对生活 谁偷吃了瓜子 机遇就在身边 等待不如创造 不经历失败怎么会成功  
不要陷入自责的恶性循环 认识时间真面目 关注你的雪球思维 沮丧并不是绝症 铲除一切阻碍  
永不惧怕失败 自我暗示的魔力 失败并不可怕 不要为打翻的牛奶哭泣 勇敢面对自己的现在 成  
功面前没有埋怨 让失去变得更可爱第二篇 为什么不转个弯 别让他人左右你 真诚会让你魅力四  
射 品格胜于财富 把痛苦的毒素排出体外 何必向社会宣战 不要省了小钱赔了健康 帮人就如帮  
自己 最昂贵的是时间 人生最重要的是有志向 不会有百分之百的赞同 不与负面情绪对抗 身外  
物有何奢恋 自责好地他责 紧紧地抓住生命 关键要有想成功的心态 把苦难当作垫脚石 苦难激  
发人的潜能 摘掉有色眼镜看自己 埋怨解决不了任何问题 只要做就一定有办法 成功从自制开始  
平常小事都是道 生命是时间的积累第三篇 拯救你的脑细胞第四篇 当一只认真的兔子第五篇 自己  
鼓励自己实现梦想第六篇 今天,你笑了没有第七篇 抚平心灵的伤口第八篇 活出自己好心情

## &lt;&lt;开启心灵的花园&gt;&gt;

## 章节摘录

让苦难如轻烟般飘散 欧洲的一座火山爆发时，引发的泥石流狂泻而下，迅速流向不远处的小村庄。

农舍、良田、学校，一切的一切都没有躲过被毁的劫难。

滚滚而来的泥石流惊醒了睡梦中的一位 15岁的小女孩。

流进屋内的泥石流已上升到她的颈部。

小女孩只露出双臂、颈和头部。

及时赶来的营救人员围着她一筹莫展。

因为对于遍体鳞伤的她来讲，每一次拉扯无疑是一种更大的肉体伤害。

当记者把摄像机对准她时，她始终没叫一个“疼”字，而是咬着牙微笑着，不停地向营救人员挥手致P1谢，两手臂做出表示胜利的“V”字形。

她坚信政府派来的救援部队一定能救她。

在生命的最后一刻，她的脸上没有一点痛苦失望的表情，始终保持着微笑，而且手臂一直保持着V字形状。

那一刻仿佛延伸一个世纪，在场的所有人含泪目睹了这令人起敬而又悲惨的一幕，心里都充满了悲伤。

死神可以夺走她的生命，却永远夺不走在生死关头那个V字所蕴含的精神。

在人生的道路上，挫折、困难甚至绝境是避免不了的，最重要的是要坦然面对，自信自强，让灵魂始终微笑。

因为穿透灵魂的微笑，常常在生命深处蕴含着震撼世界的力量，让人生所有的苦难如轻烟一般飘散。

天底下没有什么东西能比一个阳光灿烂的微笑更能打动人的了。

微笑具有神奇的魔力，她能够化解人与人之间的坚冰。

微笑也是身心健康和家庭幸福的标志。

无论你在什么地方，无论你在做什么，在人与人之间，简单的一个微笑是一种最美的语言，她能够消除人与人之间的隔阂。

人与人之间的最短距离是一个可以分享的微笑，即使是你一个人微笑，也可以使你和自己的心灵进行交流和抚慰。

一旦你学会了阳光灿烂的微笑，你就会发现，你的生活从此就会变得更加轻松。

超市里，一个穷苦的妇人，带着五岁的女儿在选择商品。

走到一架快照摄影机旁，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧！”

”妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”

”孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。”

如果你在生活的照相机前也像那个贫穷的小女孩一样，P2穿着破旧的衣服，一无所有，你能坦然而从容地微笑吗？

面对亲人，你的一个微笑，能够使他们体会到，在这个世界上，还有另外一个人和他们心心相连。

面对朋友，你的微笑，能够让他们体会出世界上除亲情，还有同样温暖的友情。

走遍世界，微笑是通用的护照；走遍全球，阳光雨露般的微笑是你畅行无阻的通行证。

笑，是一种神奇的药方，它能医治许多疾病，并具有强身健体的医疗功能。

医学家告诉人们，精神病患者很少笑，一个人有疾病或者有其他烦恼，那他也不会从心底发出笑声。

诺曼·卡兹斯教授曾患胶原病，这是一种疑难杂症，康复的可能性仅为五百分之一，而他就成为这个“一”。

后来，他把当时的感受写在了《五百分之一的奇迹》一本书里：“如果，消极情绪引起肉体消极的化学反应的话，那么，可以推测，积极向上的情绪可以引起积极的化学反应。

”可以推测，理想、希望、信仰、笑、信赖、对生的渴望等，也具有医疗价值。

”卡兹斯教授认为，笑具有惊人的医疗效果：“我的体会是，如果能够时常从心底里发出笑声，

## <<开启心灵的花园>>

会产生诸如镇痛剂一样的作用，至少可以解除疼痛两个小时，这样就能安安稳稳地睡觉。  
” 你的笑容，甚至也能给一个沮丧的人带来巨大的心理 安慰。

<<开启心灵的花园>>

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>