第一图书网, tushu007.com

<<走出心灵的樊笼>>

图书基本信息

书名：<<走出心灵的樊笼>>

13位ISBN编号：9787507518177

10位ISBN编号：7507518175

出版时间：2005-05

出版时间：华文出版社

作者：华君

页数：285

字数：200000

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

<<走出心灵的樊笼>>

内容概要

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"，直指心灵的内容，为你梳理过去，指导现在，昭示未来。

<<走出心灵的樊笼>>

书籍目录

第一篇　何必自己跟自己较劲　世界上最好的东西　在诱惑面前懂得拒绝　战胜心中的冰点　烙饼大不过烙它的锅　不要被他人的评论所左右　认识低谷中的自己　情感没有明确的界线　学会与人分享　不被金钱所奴役　找准你的人生位置　别让心灵被欲望占据太久　忧愁也可以享受　吃到的葡萄可能是最甜的　懂得选择，学会放弃　为别人点燃一盏灯　给别人留足面子　原谅别人的过错　世上最难的是宽恕　多给自己一点点爱心第二篇　贵在平常心　做自然快乐的自己　在心中培植善念　巴西咖啡的浓香　学会调和自己的生活　助人就是助己　多份宽容多份快乐　凡事做给自己看足够　宽容是一种获得　欲望越多痛苦越多　自我价值靠自己评定　打开心灵的窗户　凡事应往好处想　随时反省自我　拥有豁达的胸怀　拥抱希望　坦然对待自己的缺陷　以平常心看世界　用自己的心去听　寻找属于自己的“小岛”第三篇　善待你的生活　跳出失落的陷阱　生活是一种选择　让幸福成为一种习惯　今天就是最好的礼物　过去的就让它过去好了　该放弃的就要放弃　每天给自己一个希望　做好自己的“人生作业”　内疚是一柄双刃剑　无论怎样憎恨是不值得的　给自己贴上正确的标签　今天是最值得把握的　向他人说出你的烦恼　学会爱自己　感到愤怒就发泄出来　信念可以改变生活　热忱使人产生信心　孤独与合群并不矛盾　自满让生命止步　过好你的“好日子”　值得仔细思考的生活第四篇　快乐每一天　坚定自己的立场　小锅也能煮大鱼　不以成败论英雄　以乐观的心态面对人生　缺陷是一种“本钱”　了解自我，改变自我　宽恕伤害你的人　发现生活中的美景　放慢生活的脚步　学会简单地生活　快乐你自己决定　脾气不可乱发　按自己的意愿生活　坦然地面对挫折　抛开自我的包裹　谨防怒火烧身　以积极的心态面对厄运　排除心中的毒素　不要自寻烦恼　有问题是因为还活着第五篇　给人生加个意义　平平常常才是真　做自己的主宰者　遗弃那些失去的东西　别让消极的心态赶走财富　以宽恕的心去生活　宽容是一种处世原则　拥有豁达拥有宽松　激励自己战胜命运　不要轻言放弃　坚持下去就是机遇　当困苦姗姗而来之时　没有“做不了的事情”　懒惰使人思想麻木　不要养成推诿的恶习　不要做无谓的悔恨　做好准备迎接机会　批评也是一种忠告　财富不是幸福的绝对因素　播种你的快乐　做一个真诚而有信义的人　在拒绝中成长和奋进　掌握交友的原则　“我”是很重要的　理性地认识自己第六篇　抓住自己的灵魂　付出的爱必有回报　抓住现在能把握的幸福　面对难堪时要敢于说“不”　别把希望建立在虚无缥渺的现象上　不要为拖延找借口　舍弃也是一种智慧　遭遇尴尬时不妨“幽它一默”　不要把幸福的标准定的太高　培养一种乐观、豁达　别让抑郁压碎你的心灵　让烦恼离你远点　不要推迟自己的快乐　采取积极的态度和行动　不要让忧郁阻碍你成功的脚步　做自己情绪的主人　不要拿“他人”的标准来衡量自己　做出成绩是消除自卑的良方　不要过分内疚　悔十艮不能解决问题　愤怒是一种心理病毒　幽默是抑制愤怒的润滑剂第七篇　勇敢面对现实　摘除心里的“毒瘤”　学会随遇而安　用爱化解仇恨　不必过分追求完美　不要为自己寻找“合理化”的外表　保持平静的心境　一切都要成为过去　别让忧虑束缚你　用积极思想排除忧虑　力戒踌躇不决　乌云过后总会有阳光　让微笑赶走忧虑　不要逃避压力　用倾听缓解人们心中的压抑　学会调整期望值　保持心灵的平衡　唤醒内心沉睡的意识　能够忍住恶劣环境的煎熬　今天的苦难可能是明天的辉煌　正确认识你自己　坦然接受你自己　主动适应这个世界　没有理由说放弃　自我怀疑是人生最大的敌人　弥补自身的缺陷　每个人都能成为成功者第八篇　用幸福衡量人生　独特也是一种美　获得幸福人生的秘诀　每个人都有不快乐的权利　让自己有一点“阿Q”精神　郁闷不是病，“闷”起来要人命　揭开郁闷的神秘面纱　别为郁闷而郁闷　学会与压力和平共处　体验真正开心的滋味　阻止你的思绪列车　享受生命旅途上的每一步　不妨把荣耀让给别人　学会活在当下　承认生命不公的事实　不要被情绪低潮愚弄了　不要生活在回忆和炫耀之中　试着改变你自己　放松你的心灵　抱持一颗平常心　遗弃那些失去的东西

章节摘录

世界上最好的东西 有一个青年得了一种怪病：他不快乐，终日闷闷不乐。
一天，他去山中拜见一位智者以讨求良方。
问明病状后，智者说，世界上只有你认为最好的东西才能使你快乐。
这个人看了看身边，他没有发现自己认为世界上最好的东西，于是他决定去寻找世界上最好的东西。
青年收拾行装，辞别妻儿老小，踏上了漫漫旅途。
第一天，他遇到了一个乞丐，他问：“ 你知道世界上最好的东西是什么吗？
”乞丐眯着眼睛，懒洋洋地说：“ 最好的东P1西？
就是色香味俱全的美味佳肴呀。
”他想了想，自己对食物并没有太多的渴望，所以他不认为那是世界上最好的东西。
第二天，他遇见了一位政客，他问：“ 先生，您知道世界上最好的东西是什么吗？
”政客说：“ 世界上最好的东西嘛，是至高无上的权力。
”他想了想，觉得权力对自己并没有多大的诱惑力。
于是他又去寻找。
第三天，他遇见了一个女人，他问：“ 你知道世界上最好的东西是什么吗？
”女人兴高采烈地说：“ 当然是法国巴黎的高档时装了！
”他觉得自己对时装也不感兴趣。
第四天，他遇见了一个在阳光下玩耍的儿童，他问：“ 你 知道世界上最好的东西是什么吗？
”儿童天真地说：“ 是好多 好多的玩具啊。
”这个人摇了摇头，继续去寻找世界上最好的东西。
第五天，他遇见了一位重病的人，他问：“ 你知道世界上最好的东西是什么吗？
”病人有气无力地说：“ 那还用问吗？
是健康呗！
”这个人想，健康怎么会是最好的东西呢？
我每天 都拥有，但是我不认为它就是世界上最好的东西。
随后他又遇到了一个老妇人，一个商人，一个画家，一个囚犯，一个母亲和一个年轻的小伙子。
老妇人说：“ 年轻是世界上最好的东西。
” 商人说：“ 财富是世界上最好的东西。
” 画家说：“ 色彩是世界上最好的东西。
” 囚犯说：“ 自由是世界上最好的东西。
” 母亲说：“ 我的宝贝孩子是世界上最好的东西。
” 年轻的小伙子说：“ 我爱过一个姑娘，她脸上那灿烂的笑容是世界上最好的东西。
”然而，没有一个回答令青年感到满意。
P2 他继续寻找。
最后，他带着各种各样的“ 答案 ”又回到了智者那里。
智者见他回来了，似乎知道了他的遭遇和失望。
于是捋着花白的胡须说：“ 先不要去追究你的问题，它永远不会有一个确切而唯一的答案。
你现在考虑这样一个问题--把你最喜欢的东西和情景找出来，告诉我。
” 经历长途跋涉，青年已是饥寒交迫、蓬头垢面。
他想了一会儿，对智者说：“ 我出门很多天了，我想念我亲爱的妻子和可爱的孩子，想念一家人冬夜里围着火炉谈笑聊天的情景…… ”说到这里，他不由得感叹，“ 那是我现在最喜欢的 事啊！
” 智者拍了拍青年的肩膀，说：“ 回去吧！
你最好的东西在 你的家里，他们可以使你快乐起来。
” 这个人不甘心，疑惑地问：“ 可我就是从那里走出来的啊？
！
” 智者笑了，说：“ 你出来之前，不知道自己喜欢什么东西；你出来之后，已经知道了自己喜欢什

么样的东西了。
”的确，在这个世界上，最好的东西，就是我们喜欢的东西。
不管是你拥有的，还是未曾拥有的；不管它是繁杂的，还是简单的；也不管它多么便宜，多么金贵；多么实在，多么虚无。
只要是你最喜欢的，那它就是世界上最好的。

第一图书网, tushu007.com

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