

<<心灵的重建>>

图书基本信息

书名：<<心灵的重建>>

13位ISBN编号：9787507533668

10位ISBN编号：7507533662

出版时间：2010-12

出版时间：华文出版社

作者：路易丝·海

页数：179

译者：萧顺涵

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>

<<心灵的重建>>

前言

## <<心灵的重建>>

### 内容概要

本书是路易丝·海在其代表作《生命的重建》基础上，进一步探讨如何爱自己、化解人生伤痛的实践手册，更广泛地探讨了那些影响我们日常生活的一些问题，包括：健康、性、工作、恐惧和恐慌症、自我尊重、亲密、友谊、金钱与丰盛、上瘾行为等等。

作者列举了在这些人生主题中，个人会遭遇到的负面思维模式，设计问答练习册来梳理这些负面模式的由来，并帮助我们学会放下它们，选择更好的人生信念。

正如路易丝·海所说，这些练习将给你带来关于你的新信息，你从而能做出新的选择。只要你愿意，你能够明确地创造出你想要的生活。

## <<心灵的重建>>

### 作者简介

路易丝·海是美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师，风靡全球的“整体健康”和“自助运动”观念的倡导者，超级畅销书作家，全国最大的心灵出版社——美国海氏出版公司（Hay House Inc.）创始人。

其代表作《生命的重建》是誉满全球的健康观念第一畅销书，被誉为生命教育圣经般的巨著，销量超过2000万册。

其他畅销著作包括《心灵的重建》《女人的重建》《启动心的力量》等书，作品被译成25种语言，发行范围遍及世界33个国家。

路易丝的童年在艰苦中度过，自幼父母离异，5岁时遭强暴，少年时代一直受到继父的凌辱和虐待。后来逃到纽约，历经坎坷，成为一名时装模特，并和一名英国绅士结婚，但14年后丈夫另结新欢。

1970年，路易丝在纽约开始了她一生为之奋斗的事业。

1976年她的处女作《治愈你的身体》出版，奠定了她在这一领域的专家地位。

不久，路易丝被确诊患有癌症，她开始在自己身上实践整体康复的思想，6个月后，癌细胞竟消失了！

她的个人思想是在她痛苦的成长过程中逐渐形成的，喻为“心灵大使”的她，曾协助和引领无数人探索潜能，走上自我成长及心理治疗的道路，是一位走出童年阴影，为自己缔造不凡生命奇迹的传奇女性。

<<心灵的重建>>

书籍目录

关于作者——路易丝·海的生命故事推荐序——重画生命美景PART.1 用爱关照自己 01 内在  
觉察 02 检视信念PART.2 在喜悦中成长 03 健康至上 04 正面情绪 05 释放恐惧 06 化怒为爱  
07 停止批判 08 治疗瘾头 09 从心宽恕 10 乐在工作 11 金钱意识 12 良好友谊 13 和谐的性  
14 爱与亲密PART.3 生命的重建 15 自由的心

<<心灵的重建>>

章节摘录

<<心灵的重建>>

后记

<<心灵的重建>>

媒体关注与评论



<<心灵的重建>>

编辑推荐

## <<心灵的重建>>

### 名人推荐

常言道：人生不如意事十常八九。

生活一旦受负面情绪影响，甚么都会做不好。

所以，平常我喜欢看一些有关心灵成长的书籍，希望保持思想健康，击退负面情绪。

几年前，我已接触到 Louise L. Hay 的作品，Louise 堪称命途多舛，五岁即遭邻居强暴，又长期生活在继父的凌虐之下，欠缺自尊及自我价值感，十六岁就当了未婚妈妈。

后来嫁给一位英国绅士，满以为幸福从此永远伴随，甚料婚后丈夫另结新欢。

跌至人生低谷的她并没有自暴自弃，反而借着自己的不幸探讨人生的真理，四出演说，分享生命的意义。

坎坷的她，就在此时发现自己患上癌症，从与癌症共存的体验中，她领悟到「改变思想、信念与行动，疾病是可以治愈的」，而人生中最大的悲剧，有时似乎会转化成生命中的喜乐，思想之积极实属大智大慧，值得我们学习。

先接触到的是她风靡全球的著作：《You can heal your life》(生命的重建)，尝试以心理因素解释疾病的缘由，论点十分有趣。

虽说病向浅中医，但有时候连医生也解答不了我们为何生病时，不妨参考此书，引导我们理解身体种种不适的讯号，让我们去找寻疾病的因由。

而 Louise 的这部作品《心灵的重建》，同样极具意思。

书中以短文形式，阐述作者对改造自我的智慧，当中的一节内容：强化正面信念，更成为我的座右铭。

You are what you think，以此自勉，希望奇迹永远与我伴随；而我，亦相信奇迹会在我身上出现。

<<心灵的重建>>

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>