

<<心灵鸡汤>>

图书基本信息

书名：<<心灵鸡汤>>

13位ISBN编号：9787508622637

10位ISBN编号：7508622634

出版时间：2010-11-10

出版时间：中信出版社

作者：（美）坎菲尔德，（美）汉森，（美）霍桑 著，晓寒，吕方 译

页数：326

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>

<<心灵鸡汤>>

内容概要

天天都快乐可能吗?对于大多数人来说,快乐来去匆匆。

也许今天我们感到快乐,但可能明天痛苦就在等待着我们。

如果不论发生什么情况你都一直热爱着生活,那么快乐就会天天伴随在你的身边。

《心灵鸡汤:发现快乐的人生课》将告诉你如何来做到这一点。

在这本既鼓舞人心又切合实际的书里,作者会与我们分享一些重要的人生课,以帮助我们调整生活态度、平衡思维想法,并体验那份当我们竭尽所能、无怨无悔去追求的平静心态。

在每节课中都会穿插一些发人深省的故事,其主题如下:

- 把整个世界都当做自己的家
- 全身心地创造快乐
- 把恐惧转变为勇气
- 用诚实来改变生活
- 不要在意他人的评论
- 用心去生活

<<心灵鸡汤>>

作者简介

杰克·坎菲尔德(Jack Canfield)

“心灵鸡汤”丛书的合作创始人和编辑，《时代》杂志曾称这套丛书为“十年来出版界的特殊现象”，该系列囊括了140多本书，印数达1亿多册，已被翻译成47种文字。

杰克还参与撰写了其他8本畅销书，如《吸引力法则》、《阿拉丁要素》及《专注的力量》等。

杰克荣获过无数奖项和名誉博士学位，并因他的“心灵鸡汤”丛书长踞《纽约时报》畅销书榜单而获得吉尼斯世界纪录证书。

<<心灵鸡汤>>

书籍目录

引言 第1要素 找到属于你的位置 人生第1课 相信自己的眼光 就这样干吧 人生第2课 顺其自然
 心灵的种子 人生第3课 阅读灵感的路标 永不熄灭的光芒 人生第4课 摆脱目标的束缚
 一位目标至上者的自白 人生第5课 尝试不一样的事情 我们的房子, 我们的老师 人生第6课 全
 面思考 世界公民, 一个爱的故事 第2要素 斟满自己的杯子 人生第1课 爱护身体, 爱护自己
 奥林匹克心 人生第2课 懂得身体的语言 模糊的视力 人生第3课 跟着身体的节拍舞动 恰
 当的改变 人生第4课 让心灵、身体和精神浑然一体 我的名字叫切利 人生第5课 改变你的心灵
 选择的力量 第3要素 无所畏惧 人生第1课 培养你的勇气 考验沉睡的巨人 人生第2课 行善
 纽约出租车司机 人生第3课 向“现状”投降 勇士灵魂之歌 人生第4课 认清事实 奔牛
 赛 人生第5课 勇敢面对生活 我的漂泊 第4要素 手握手, 架设桥梁 人生第1课 让爱指引 不
 要把“不”字当做问题的答案 人生第2课 从现在开始 人应该做点事 人生第3课 使用你所有的
 生命线 寻找萨拉 人生第4课 学会如何倾听 秘密武器 人生第5课 勇于接受各种可能性
 力量之井 第5要素 做真正的自己 人生第1课 说出真相 一个全新的事实 人生第2课 做正确的
 事情 美丽的真相 人生第3课 勇于放弃 褪色的绶带 人生第4课 说出金钱的真相 真正的
 财富 人生第5课 表达自我 不要回避麻烦 第6要素 超越对错 人生第1课 抛弃你的过去 我的
 甜蜜报复 人生第2课 锤炼一颗包容的心 爱会怎么做?
 人生第3课 嘻哈文化超越了评判 节拍 人生第4课 把握机遇 真实的瞬间 第7要素 信念、恩
 典和奇迹 人生第1课 要有信念 打破沉默 人生第2课 领悟恩典 沐浴在阳光下 人生第3课
 找到内心的庇护所 今夜星光灿烂 人生第4课 发现神奇 真正的魔术 人生第5课 超越理性
 孟买的奇迹 人生第6课 感谢那些神秘的时刻 一条亲自为你录制的留言

<<心灵鸡汤>>

章节摘录

85%的小学一年级学生拥有很强的自尊心，女孩的自尊心到9岁时达到极致。

学生的自尊心从五年级开始下降，只有20%的学生拥有很强的自尊心。

到参加高中毕业典礼时，我敢打赌，只有5%的高中生还有一点儿自尊心。

我们到底怎么了？

为什么在美国每三个成年人中就有两个人的自尊心不够？

我们出生时身体强壮、精力充沛、富有创造力。

孩童时代的我们可以自由表达思想，不必停下来考虑我们是否贡献了有价值的东西。

后来我们逐渐长大，我们，尤其是女孩子，受到的教育是外表比思想更重要。

自信可能会被误解为自大，所以我们接受的教育要我们对自己的成就和能力保持漠然。

我们学会不要制造麻烦，我们学着变得微不足道，我们只是在内心深处知道（害怕，像玛丽安娜·威廉森所说的）我们其实无比强大。

声音就是力量。

当你大声讲出自己的感受或为自己辩护的时候，你也在认可其他人做同样的事情。

真实性得到彰显，人与人的关系会不断深化。

这种意识会用宁静而丰富的快乐去引导你的生活。

先对自己说出真相，再对他人说出真相，这样才能找回你自己的声音。

诚然，真相有时会很伤人，但只要用恰当的方式表达，就一定会有帮助。

在下面的故事里，梅里尔·鲁尼翁就证明了这一点。

<<心灵鸡汤>>

媒体关注与评论

《心灵鸡汤:发现快乐的人生课》将告诉我们关于快乐更深层次的以及如何在生活中更好地去体会它,美丽的课程、鼓舞人心的故事、渊博的智慧贯穿整本书。

——[美]玛尔西·席莫芙,全球超级畅销书《秘密》撰稿人

<<心灵鸡汤>>

编辑推荐

《心灵鸡汤:发现快乐的人生课》编辑推荐：将会改变你的生活并让你体验到前所未有的满足感。
美国心灵鸡汤出版公司唯一合法授权之中文简全版。
获得快乐最简单的就是热爱你现在的的生活方式，《心灵鸡汤:发现快乐的人生课》作为你的人生向导，
将会改变你的生活并让你体验到前所未有的满足感。

<<心灵鸡汤>>

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>