

<<洗心术>>

图书基本信息

书名：<<洗心术>>

13位ISBN编号：9787510417146

10位ISBN编号：7510417147

出版时间：2011-4

出版时间：新世界

作者：高洪章

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>

<<洗心术>>

内容概要

面对纷繁的困惑与压力，怎样轻松化解焦虑，轻装上阵？

如何激发生命潜能，提高生活质量？

如何在有限的生命中，活出无限的精彩？

如何获得生活的乐趣与生命的智慧？

以古老的中国传统文化为根基，结合禅修中的心理疗法、西方最新心理学研究成果，目前为越来越多的人所认识的超级洗心术，是最佳心理调适方案。

一周仅花10小时，阅读、听音乐、修心，有效提升爱、自由、宽容、激情、安静、幸福6大生命能量，进入充满喜悦的积极生命状态。

<<洗心术>>

作者简介

高洪章，云南南涧彝族人，毕业于大理学院音乐系，现为云南省花灯剧院独唱演员。自2000年出道以来，高洪章始终坚持挖掘抢救原生态音乐与世界原创音乐接轨的可能性，2005年推出了首张原创作品《跳菜汉子》，先后获得首届酒歌大赛金奖、云南电视台《云岭欢歌》栏目“人气王”、全国原创歌曲大赛等奖项，先后参演CCTV“同一首歌”走进云南、《云南映象》姊妹篇《云岭天籁》、2007年度中央电视台“春节大联欢”、韩国蔚山音乐节、美国史密森文化艺术节、芬兰考斯蒂宁国际民间艺术节等，被《华盛顿邮报》《芬兰国家日报》等评价为“具有独到艺术思想与创新精神的歌唱家”、“最具个性魅力的中国歌者”，广受歌迷喜爱。

2009年，高洪章参加萨顶顶演出团队在海内外巡回演出，倍受关注；2011年，推出全新音乐大碟《歌坛轰炸机高洪章——打歌》，并在云南昆明举办了首唱会，引起轰动；由北京新世界出版社出版全新养心理念图书《洗心术——静心安神、激发潜能》，首倡“音乐洗心”。

<<洗心术>>

书籍目录

有效提升生命能量导读图

自序：为生命补充能量

第一章 准确认识自己

洗心？

什么是洗心？

《现代汉语成语词典》中有“洗心革面”一词。

它的解释是“清除旧思想，改变旧面貌。

比喻彻底悔改”。

洗心，是一种清空，让自己的心放松，入静，从生活中寻求新的生命能量，补充自己。

一、让心安静下来

1.静心的好处

2.测测你的心能否静下来？

3.保持平常心至关重要

4.静观才能真正认识自己

二、审视自己

1.保持豁达心态

2.激发内心潜能

3.随时审视自己

4.学会“管理”自己

三、心静事成

1.自信源于包容

2.谅解超越一切

3.宽广胸怀战无不胜

4.自己帮助自己

第二章 洗心准备

看似安静的心，如果隐约地有不安静的火苗在躁动，则一切都是表面的，并不是真的静。

如果我们还没有意识到哪些是自己真正需要的，那么，再好的洗心方法也只能获得暂时的解脱。

所以，我们需要先做好准备工作，从而通过洗心顺利地提升爱、自由、宽容、安静、幸福6大生命能量，进入充满喜悦的积极生命状态。

一、清除内心杂念

1.去除烦恼，为自己的心减压

2.不要什么都想得到，有些东西必须放弃

3.清除心中的“垃圾”，轻装上阵

二、学会与自己和解

<<洗心术>>

1. 静静地爱，放爱一条生路
2. 心安得自在，放下是解脱
3. 过好每一天，把握当下的幸福

三、把诱惑抵挡在心门之外

1. 贪欲会吃人，不要为财死
2. 钱不是万能的，不要成为金钱的奴隶
3. 你拥有的，其实不是你的
4. 吃苦，可以拒绝诱惑
5. 舍予是抵御诱惑的有效武器

四、自如掌控内心需求

1. 从明天起，为自己打开“兴趣爱好”的窗户
2. 从明天起，做个幸福快乐的人
3. 从明天起，关心粮食和蔬菜
4. 从明天起，和每一个亲人通信
5. 从明天起，喂马，劈柴，周游世界
6. 从明天起，面朝大海，春暖花开

第三章 手把手教您超级洗心术

洗心是一件规范性工程，这一章我们主要讲洗心的方法。

最好的洗心方法当然是禅修了。

但是，禅修极具系统性，需要您天长日久地修习。

为了快速达到补充生命能量的目的，除禅修以外，我们还设计了一系列的洗心方法，供大家选择。

一、先学会简单的禅修法

1. “请驯服我吧！”

”

2. 驯服后的心是安静的
3. 禅修准备
4. 完整禅修方案
5. 在日常生活中怎样做禅修
6. 教你解决禅修时遇到的小问题

二、做一些必须的“仪式”

1. 先让自己放松下来
2. 放松训练——全身心放松法
3. 集中精力，成为驾驭自己精神的主人
4. 选择洗心坐垫，考虑三个问题
5. 拔掉电话线、关掉手机，获得家人支持
6. 写洗心日记，自制心灵鸡汤
7. 可以随时停下来，无须勉强

三、选择一种适合自己的超级洗心术

1. 瑜伽洗心术：身体和心灵的双重修炼
2. 冥想洗心术：强度不大，非常有效
3. 动态洗心术：让你在快速活动中摆脱困扰
4. 空达里尼洗心术：从宁静中获取生命能量
5. 玫瑰洗心术：像爱情一样，散发美丽光泽
6. 曼达拉洗心术：创造出一个能量的圆

<<洗心术>>

- 7.无意识洗心术：挖掘不加思索的悟性
- 8.返老还童洗心术：像孩子一样行动
- 9.祈祷洗心术：心境平和、安详、愉快、慈善

四、洗心是个慢功夫，坚持才是硬道理

- 1.洗心不是工作，像吃饭喝水一样自然最好
- 2.到处都能洗心，不必把自己放在真空中
- 3.每日两次，每次10分钟
- 4.在合适的地点营造洗心氛围

五、洗心可能遇到的问题

- 1.经常问自己：真的需要洗心吗？
- 2.从哪里入手，开始洗心？
- 3.洗心时，睁眼好还是闭眼好？
- 4.洗心时，被杂念困扰怎么办？
- 5.洗心时，会不会因环境而分神？
- 6.洗心时，有没有不正常的生理反应？

第四章 让爱与欢笑在生命中绽放

洗心的过程其实是一段充满爱的旅程，引导我们回归到心灵的家园。

一旦回到温暖的家，我们就有能力运用疗愈的力量，与他人共同分享平静的美好。

同时，我们在整个洗心过程中，提升了爱、自由、宽容、激情、安静、幸福6大生命能量。

一、洗心的神奇作用：天地焕然一新了

洗心调理——瓜条拌藕片

二、洗心的神奇作用：压力没了

洗心调理——芹菜酸枣仁汤

三、洗心的神奇作用：烦恼没了

洗心调理——素烧南瓜

四、洗心的神奇作用：脾气没了

洗心调理——桂圆莲子汤

五、洗心的神奇作用：睡觉踏实了

洗心调理——香酥豆腐

六、洗心的神奇作用：与周围人的关系和谐了

洗心调理——红枣米仁粥

七、洗心的神奇作用：事业顺利了

洗心调理——百合莲子粥

附录

1.你比谁都幸运

2.洗心调理食谱一览表

<<洗心术>>

章节摘录

版权页：插图：一个黑人小孩怯生生地走到老人身边问道：“您能卖给我一个气球吗？”

”老人慈祥地看着他说：“当然可以，你喜欢什么颜色的？”

”孩子鼓起所有的勇气说：“我想要黑色的。”

”满脸沧桑的老人惊讶地看了他一眼，然后拿了一个黑气球给他。

黑人小孩高兴地接过气球，把玩了片刻，然后松开手，在微风的吹拂下，气球缓缓升上高空。

老人看着远去的气球，摸了摸孩子的脑袋，说：“孩子，你要记住，气球之所以能升上天空，是因为里面充满了氢气，和它的颜色毫无关系。”

”这句看似普通的话，给这个黑人孩子很大的启示。

他承认就是这句话，使他获得了足够的自信心。

这个黑人小孩名叫安南。

因为伟大信心的鼓舞，50年后，他成为联合国秘书长。

那个下午，我被这个充满启示的成长故事震撼得说不出话来。

作为一个少数民族青年，“黑气球”给我的启示，不啻当头一击的棒喝，醍醐灌顶般的醒悟随之而来。

在某种程度上，梦想就是自信，每个人都能在现实生活中找到支撑梦想的柱子。

我深知有了支撑的梦想，顺水推舟；没有支撑的梦想，则会产生不切实际的空想。

从安南的故事中，我感受到了梦想和出身、环境之类我们以为百般重要的因素并非那么重要。

那一年，我决意成为一名身心自由的音乐人。

在教学和参加县文工团文艺演出之余，一种不安分的冲动涌上心头——我要走出去。

经过认真分析，要走出去，还得靠自己最擅长的音乐。

那时，我积累了几十首原创歌曲。

于是，我痛下决心，向银行贷款，开始找录音棚一点点地编程，找人拍摄MV，前后花了近十万元，除了极少的赞助，自己全额在一个没有窗户的黑漆漆的房间里，房屋的中间只有一盏蜡烛、一个凳子，这种意境就叫做“静”。

在自己没有灵感的时候，尝试一下安静的环境，独自一人在安静的环境中冥想，我们就能够从万物中得到启发，使我们经历过的、设想过的、一切迅速地自己的脑子这块“硬盘”中得到过滤，筛选对我们有利的信息，获得普世的灵感。

这样一来，我们的灵感就能够和内心的“静”结合起来，获得更好的效果。

只要你能够静下心来，灵感的来临就离你不远了，然后你能在一闪之间把它抓住。

之所以只有少数人能够成为大师，就是因为很多人都不能达到“静”的思想境界与修养。

当你因失去而难过时，要让自己安静下来，集中注意力做某件事情，如看书、学习等。

在专注中，时光流逝；在投入中，心静神凝，再去做事情的时候，就会一顺百顺了。

（3）静心可以获得高贵气质古往今来，贵气几乎是所有女性所仰视的品质。

女人最大的目标，就是成为贵妇人。

现实中，车子可以用贵气形容，房子可以用贵气修饰，首饰老早就用贵气承载，到底“贵气”是一种什么“气”？

贵气不一定是奇艳无比，那是“妖气”；贵气也不是满腹经纶，学问过重，那易于滑向迂腐；贵气更不是腰缠万贯，手里的钱越多，有时候铜臭味越浓。

一个女人，安静地坐在那里，脸有福相，面容和煦，体态优美，衣着恰当，落落大方，灿烂的笑里有一股凛然不可亵玩的气息，让人顿生仰慕的同时又有些敬畏。

这样的妇人，才是贵妇人。

<<洗心术>>

媒体关注与评论

我也一直以为，音乐可以提升人的生命能量。

通过有效的、元始的音乐熏陶，提升现代人关于爱、自由、宽容、激情、安静与幸福的指数，是一件功德无量的事情。

高洪章是一个善良的人，他的善意在他充满神迹的音乐里，他的善意在他的生命里，序曲部分的三声太阳鼓，道出的是“道生一，一生二，二生三，三生万物”的生命能量提升。

这本书里的“洗心术”，一定会被千千万万的年轻人喜爱并接受，从而重新开始全新的人生！

——萨顶顶

<<洗心术>>

编辑推荐

《洗心术》：静心安神，激发潜能。
有效提升爱、自由、宽容、激情、安静、幸福6大生命能量。
源于元始自然的顿悟与棒喝……高效能人士快速补充生命能量的方法。
《现代汉语成语词典》有“洗心革面”一词……它的解释是清除旧思想，改变旧面貌。

。对于禅修者而言，洗心，是一种状态、即放松，入静，逐渐逐渐进入自然状态洗心是需要方法的，认真阅读“洗心导读提示”，你会发现，洗心需要“自己的事情自己做”；“洗心调理”提供了一套科学的静心食谱，你会发现，洗心是需要吃法的；从“超级洗心术”中，选择一种最适合自己的禅修方法，操作简单，方便易学，一学就会，会了，就可以改变生命质量……亲爱的读者，我怀着一个小小的期望：当你放下这本书的时候，已经放下了心灵中的包袱，远离烦恼，活得平静、自在和清醒，重拾安详与沉静，获取了人生奋斗的所有力量。

<<洗心术>>

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>