

<<都市身心灵修炼课大全集>>

图书基本信息

书名：<<都市身心灵修炼课大全集>>

13位ISBN编号：9787511312037

10位ISBN编号：7511312039

出版时间：2011-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：王光波

页数：421

字数：618000

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>

## <<都市身心灵修炼课大全集>>

### 内容概要

《都市身心灵修炼课大全集(超值白金版)》一本好读、好用、好学的“现代修心书”。

《都市身心灵修炼课大全集(超值白金版)》针对当下都市人所遭遇的一系列问题，通过发现“自我”课、破除执念课、珍惜课，自省修炼课、舍得课、无私课、欣赏与信任修炼课、付出与分享课、财富课、幸福课、感恩课、宽容课、仁爱课、社交课、潜能课、信念课、情绪调节课、情感课、健康课，微笑课等20多节身心灵修炼课，为所有处于焦虑和迷思中的现代人指点迷津，指引每一个读者去完成自己的灵修课。

全书从理性科学的角度分析大多数人困惑的原因，且从身心灵三个方面去探讨、研究主宰我们人生的模式是如何形成的，又是如何操控我们的身心的。

书中还提供了解除这些模式的有效方法，以明确的步骤告诉我们如何观察自我心灵，并运用心灵的正向力量关照身体，帮助我们从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，培养生活在当下的能力。

希望每位读者都能以此为心径，通过对当下的思考，抵达自己心灵的那块福田。

一切烦恼是如何产生的？

永不满足仅仅是一个表象吗？

如何进入当下，感受此时此地的完美幸福？

在被高架桥与摩天楼占据的有限空间里，我们是否依然能听到呼唤全新自我的声音？

你是否能够获得智慧老人的点拨，遇见全新的自己？

没有什么能够束缚我们，除了我们自己。

正身，修灵，养心，才能打造良好的心态，才能活出全新的自己。

当我们不再困顿于过去的记忆和对未来的焦虑时就会发现，开启通往心灵世界的钥匙就在我们的手里，当我们和心在一起时，我们就和世界在一起，和爱在一起。

<<都市身心灵修炼课大全集>>

书籍目录

第一章 找回认知本身的途径——都市身心灵发现“自我”课

认识自己才能获得成长

自信，人生才能有幸

接受自己，肯定自己

圣人和贵人都是自己

万事无绝对，不完满才是人生

莫在意别人的眼光

你并不是一无是处

不必做到让每个人都满意

坚持自我，别总拿别人当镜子

自己的人生无须浪费在别人的标准中

克服自我怀疑

懦弱是成功的绊脚石

把自卑还给上帝

不可自命不凡，也不能妄自菲薄

体现自身价值，切勿丢掉自尊

能掌握人生的只有你自己

想要成功，就先“想”成功

从悲伤阴影中移开，我们便能享受快乐

92%的烦恼是自找的

厄运不会一直跟随我们

第二章 在匆忙中找到不迷失的自己——都市身心灵破除执念课

我们可以选择看人生的角度

保持耐性与恒心

做个真实的人

悔恨于事无补，重树目标再起航

接受天生的限制，改进自己的缺点

简单生活

一切阻碍都是线索与路径

苦难是迈向成功的阶梯

选择成功，先要选择坚强

以坦然的心境对待所发生的事情

先认识自己，再认识世界

没有绝境只有绝望

心存梦想，人生便可随时开始

坚持不懈，才能获取最大的奖赏

凡事过于执著，必失去真正的自己

苛求他人，等于孤立自己

人生无常，得失是生活的内容

纠结于表象才会痛苦

身外物，不奢恋

无视虚假的得益，才能不为名利所诱

做人应能屈能伸

内心平静，生活才能没有纷扰

生活无须奢华，平平淡淡才是真

<<都市身心灵修炼课大全集>>

第三章 与自己的夏魂对话——都市身心灵生命修炼课

生命的原生态：不矫揉，不造作

“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界

没有突破的气魄，只会囿于现有的视野

敢于挑战极限，成就才能眷顾你

勇于承担

有所背负，反而能够走得更远

只争朝夕，保持不竭的活力

自知之明是底线

放弃复杂欲求，恢复简单生活

内心安宁，要先正视人世的脆弱

人生如戏，重要的是全情投入

把没有意义的负担抛弃掉

不悲观，不厌世

每个人的价值都无可替代

给自己的人生一个鲜明定义

心情顺心如意，性情快乐自由

善良是造福他人的基础

坎坷或幸福，皆需自己驾驭

适时地认识自己

真正的平等，需要理解与尊重

每天给自己的一个希望

第四章 生活就是通过爱去参悟生死——都市身心灵生死转念课

人生是一个自然规律

以发展的眼光看待生命

一呼一吸间，看透自然的归宿

知足常乐

.....

第五章 此刻就是上天赋予你的礼物

第六章 为思想做加法

第七章 知足常乐，取舍间把握生活

第八章 走出私心缠身的泥沼

第九章 见到的风景最美丽

第十章 活出并接纳全新的自己

第十一章 积极的生活态度

第十二章 获得财富的实践法则

第十三章 播撒幸福安乐的种子

第十四章 感谢生活即修行

第十五章 包容有多少，拥有就有多少

第十六章 内心慈善，方得美好

第十七章 你好我好的共存法则

第十八章 发现自我的无限潜能

第十九章 实现理想的行动指南

第二十章 做情绪的最高主宰

第二十一章 与爱人相处的艺术

第二十二章 身体健康最美丽

第二十三章 静心冥想的快乐

第二十四章 微笑着面对生活

## <<都市身心灵修炼课大全集>>

### 章节摘录

在漫漫人生道路上，我们总是不断追求以满足物质上的种种欲望，却忘记审视内心，想想生存的真正意义；我们也常常忙着左顾右盼地评判别人，却忘了审视自身、认识自己。

许多人或许从不曾真正面对过“自己”，不曾认真地审视过那个真实的“我”是什么。

相信没有人会承认自己不知道自己是谁。

当有人问起你是谁的时候，你一定会毫不犹豫地说出你的名字，那不过是你的名字，而真正的你是什么呢？

你可能还会回答出你的出身、你的地位、你的能力、你的财产、你的观念……试图以此来描述出你自己。

但是你可曾想过，我们所认为的“我”和真正的“自我”是否有差别呢？

事实上，我们根本不知道自己是谁，因为从小就被各种外在的价值观念所支配，跟着物质环境的脚步前进，不断被外在环境奴役而不自知。

我们刚出生时，头脑中本来没有知识、学问，也没有记忆，但是随着后天不断的努力和学习，渐渐地会辨别事物的名称、形象以及数量的多少。

我们所知的，并非我们自己。

有一天，一位禅师为了启发他的弟子，给了他的徒弟一块石头，让他去蔬菜市场，并且试着卖掉这块很大、很好看的石头。

师父叮嘱到：“不要卖掉它，只是试着去卖。”

注意观察，多问一些人，回来后只要告诉我在蔬菜市场它最多能卖多少钱。

”于是这位弟子去了。

在菜市场，许多人看着石头想：它可以做很好的小摆件，我们的孩子可以玩，或者可以把它当做秤砣。

于是他们出了价，但只不过是几个小硬币。

徒弟回来后对老禅师说：“这块石头最多只能卖几个硬币。”

”师父说：“现在你去黄金市场，问问那儿的人。”

但是不要卖掉它，只问问价。

”从黄金市场回来后，这个弟子很高兴地说：“这些人简直太棒了，他们乐意出到一千元。”

”师父说：“现在你去珠宝商那儿，询问一下价格。”

但不要卖掉它，同样只是问问价。

”于是徒弟去了珠宝商那儿，他们竟然愿意出5万元来买这块石头。

徒弟听从师父的指示，表示不愿意卖掉石头，想不到那些商人竟继续抬高价格一出到10万元，但徒弟依旧坚持不卖。

珠宝商们说：“我们出20万元、50万元，只要你肯卖，你要多少我们就给你多少！”

”徒弟觉得这些商人简直疯了，竟然愿意花这么一大笔钱买一块毫不起眼的石头。

徒弟回到禅寺，师父拿着石头后对他说：“现在你应该明白，我之所以让你这样做，是想要培养和锻炼你充分认识自我价值的能力和对事物的理解力。”

如果你是生活在菜市场里的人，那么只有那个市场的理解力，你就永远不会认识更高的价值。

你自己就是这块被人们不断改写价码的石头。

## <<都市身心灵修炼课大全集>>

### 编辑推荐

幸福，全命课，让你每天都遇见心想事成的自己。

谁都没有束缚我们，是我们自己捆绑了自己。

当我们不再困顿于过去的记忆和对未来的焦虑时就会发现，开启通往心灵世界的钥匙就在我们的手里，当我们和心在一起时，我们就和世界在一起，和爱在一起。

身呼吸、心生活，发现本我的修身之旅 “为什么我不快乐？”“为什么我不能拥有我想要的生活？”很简单。

大多数人在寻找自己想要的人生、自己想要的快乐时，常常找错了方向。

在这样一个高度物化的社会里，对财富、地位、权力的追逐，常常让人丧失本心。

也许你需要的是更多的财富、更高的地位、更渊博的知识，但是你最需要的是对自身的关照。

你一直在外围追寻你要什么，却一直忽略内在你是什么，这样的背离，如同缘木求鱼，汽车、洋房未必能使人更加快乐，而每天的生活经验、当下的心灵体验往往能够创造更多的乐趣，提升身心的品质。

静心书、灵修课，活出快乐的心灵革命 《《都市身心灵修炼课（大全集）》》一本好读、好用、好学的“现代修心书”，为所有处于焦虑和迷惘中的现代人指点迷津，指引每一个读者去完成自己的灵修课。

书中讲述了一个个耐人寻味的人生课题，帮助我们探索人生的真谛，引导我们实现轻松工作和享受生活的完美结合，也给我们的精神和灵魂带来无限的财富。

归根结底，它告诉我们怎样实现身、心、灵的和谐。

幸福书、生命课：人人必备的实用书 无论是心情郁闷，还是爱情烦恼，无论是工作压力大，还是学习成绩不理想，生活中的任何不如意，你都可以在《《都市身心灵修炼课（大全集）》》中找到疗伤的方法！

不论你是工作压力大的推销员、业务员、公司职员，还是竞争激烈、渴望放松身心的娱乐名人和企业管理者；不论你是工作量大、用脑过度的科研人员，还是为提高学习成绩而挑灯夜读的学生；不论你是一位想要活得更健康、更有朝气的年轻人，还是希望保持活力和体能的老人，都能以此为心径，通过对当下的思考，抵达自己心灵的那块福田，在身心灵方面获得极大的帮助。

一切烦恼都源于我们的身体和心灵之间的相互作用，好与坏、悲与喜都在转念之间，没有什么能够束缚我们，除了我们自己，正身、修灵、养心，才能打造良好的心态，才能活出全新的自己，一本书让你过自己想过的人生。

<<都市身心灵修炼课大全集>>

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>