

<<乌龟的智慧>>

图书基本信息

书名：<<乌龟的智慧>>

13位ISBN编号：9787538862089

10位ISBN编号：7538862080

出版时间：2009-10

出版时间：黑龙江科技

作者：多娜·狄诺姆

页数：133

译者：林敏

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>

<<乌龟的智慧>>

前言

前言 几年之前，我出现了甲状腺功能失调的症状，感觉到自己精力不足，直到有一天，我变得疲惫不堪，就连在屋里稍微走动都感到精疲力尽。

我的工作受到影响，我的房子变成一团糟，更糟糕的是，我甚至没有任何力气来体会任何快乐。我太累了，根本无法体验任何情绪上的波动！

哪怕是思考都会让我精疲力尽。

我的思维变得缓慢呆滞，有时甚至变得失常。

后来，在头脑清醒之时，自己就会意识到，在过去某个时候，自己因为反应缓慢而说了错话。

但是假若当时自己尚存些许精力的话，也一定会将这些精力用来难过和沮丧。

在针灸师和医生的帮助下，我体内的新陈代谢又重新达到平衡，大脑也逐渐开始重新正常运作，这种体会让我陶醉不已。

现在我不怎么费力都能同时做多件事情，让我都不由得开始钦佩自己。

我的大脑现在能够同时思考这件事情、那件事情，甚至还包括别的事情，也不用像以前一样逼迫自己去思考。

一切都变得无比自然。

虽然女性以能够同时着手做多件事情而著称，但是当我真的做到这点的时候，也不禁为人类聪明的大脑和自己强大的能力倍感骄傲。

我刚开始的时候几乎都迷失自我了……至少我的感官不复存在了。

原来那个自己总能倚靠的“我”已经丧失了正常的功能，那个积极能干、奋勇上进的“我”已经了无踪迹。

我日夜煎熬，度日如年。

就寝前疲惫憔悴，醒来时精疲力尽。

而就在这个绝望的时刻，我开始学会欣赏自我。

其实这种体验在我年幼的时候就已经有了萌芽。

在我小的时候，家人把我托付给他人照顾。

可是那些人却对我百般折磨，使我身体上、精神上、生理上和心理上都备受煎熬。

可是我的父母却毫不知情，他们并不知道自己的女儿被他人整整折磨了好几年。

但是我的精神却没有被打败。

不知是什么原因，我所经历的艰难险阻却让我得以触碰内心深处的那个真实的自我，并获取一种内在的力量。

不管当时的环境有多么艰难，我的内心深处都有一种绝对存在且不可动摇的东西，这种东西得以完整地保留下来。

即使在我感到无比孤独，感到被世界遗弃的时候，总还会有一丝安慰温暖我心扉。

在被灾难袭击之后，我们必须进行灾后重建。

也许，意外事故或是健康状况会从某种程度上改变我们，但是，无论在何种情况下，我们仍然拥有内心深处真实的自我，我们也仍然能够利用内心深处这一永恒不变的力量。

对上述观点的认识至关重要。

当我染上伤寒的时候，我决定迎难而上，有力气的时候就做些事情，没有力气的时候就坐下休息。

在那些自己身体孱弱的日子里，居然还能够园子里连续干活几个小时，有时还能进行写作，就好像我的内心特地让我生一场大病，因为它一直企盼着自己能够从事这些创造性活动。

虽然我年幼时所经受的创伤和我最近得的一场大病都给我带来了许多困难，但是我却对自己的这两次遭遇感激不尽，因为这些困难激励着我，让我在感情上得以升华，进入一个安谧恬静、充满信心的境界。

在每个人的内心深处，都有一口力量与智慧之井，借助这口井，我们就能够直面并克服自己原来无法想象的一切艰难险阻。

即使是在最艰难的时期，我们也能够找到自己所需要的东西，从而不但得以生存，而且能够走向兴盛

<<乌龟的智慧>>

。这里的的关键首先在于自我审视。
在我们的内心深处，蕴藏着知识、智慧和克服难关的良方。
请认真地将你内心的这些金子挖掘出来，从而展现出你最伟大的一面。
这才是最为宝贵的财富啊！

现在，我很容易就能感到快乐。
我和我移动的家——我“背上的壳”，就是我想要的一切。
而其余的东西，我们在接下来的历险经历中就能获得！
一个人找到自己的时候，便攫取了灵魂的精华。

——克劳德·M.布里斯托 在我年幼时助我渡过困难的内心力量，在后来激励着我从事我现在的职业，去帮助、指引他人通过艰苦奋斗渡过难关。
我不仅帮助我的客户解决目前的难题，而且也帮助他们抚慰童年时代留下的创伤。
我非常高兴，自己能够帮助他人获得康复，并为此深感骄傲。

曾经有人想与我分享一下我的理念。
与失意者相处的经验让我相信我的这些理念能够帮助那些想要活出真我人生的人。
很多人都曾经历过艰难险阻，这些困难却能教导他们如何更好地欣赏自我。
而对于那些向来一帆风顺的人，我希望能够借此书转移他们的视线，引领他们去深入地感受自我、欣赏自我，而不至于在摔跤之后才从痛苦中学习。
如果他们现在就能学会欣赏自我，或许他们就能防患于未然，而不至于在未来踏上痛苦的历程。
当该说的都说了，该做的都做了时，如果你已经找到真正的自我，那么“还真不错”！
假如我失去世界上所有的朋友，我至少仍然还有一个朋友，而那个朋友就活在我的心中。

——亚伯拉罕·林肯

<<乌龟的智慧>>

内容概要

《乌龟的智慧》是一本奇特的书，它既不是寓言，也不是小说，也很难把它等同于普通意义上的励志书。

但可以确定的是，这本书里充满着一种神奇的魔力，凡接触过这本书的人，都会被它深深吸引，忍不住一读再读，甚至像每天需要食物和水那样离不开它，他们还会迫不及待地在第一时间将这本书介绍给自己最亲爱的人，父母会立即为孩子购买，年轻人把它当做珍贵的礼物送给恋人，朋友推荐给朋友

。就是靠着这种魔力，这本书以神奇的速度不胫而走，先是在美国受到读者的热爱，连续12周高居亚马逊图书网、美国巴诺连锁书店、《纽约时报》畅销书排行榜前列，然后很快就被译成11种文字，畅销全球、累计销量超过1000万册。

这就是您手中拿着的《乌龟的智慧》，您的生活将因它而改变。

<<乌龟的智慧>>

作者简介

作者：(美国)多娜·狄诺姆 译者：林敏多娜·狄诺姆，美国著名演说家、心灵教练和讲习班创办人。在过去的25年中，多娜都在积极帮助人们通过认识并勇敢表达自己的内在美，获得身心的康复，让生活变得更加多彩。

她因此被5280家杂志评选为美国“精神健康大师”。

多娜还创立并领导着“生命礼仪”活动，还一直在各种精神文化、商业以及社区活动中就各种话题发表演讲，被公认为一个充满活力与魅力的个人成长培训大师。

<<乌龟的智慧>>

书籍目录

第1章 你拥有你自己第2章 你是谁进行身体评估探索内心世界地球学校：你学习的课程有哪些目标与意愿：你如何对待生活值得考虑的几个简短例子第3章 除了你，没有人能做到泥团第4章 你花园里的植物长得怎样设计你的风景线耕耘土地——准备工作种植——有意识的选择立起你的稻草人——建立一道安全网浇灌——丰富你的生活拔掉杂草——清除生活垃圾杂草和良种施肥——"老的粪便"能够变成上等化肥成长的空间第5章 一个时代的来临：请认识到你所拥有的一切外表的美丽我潜力无限之宣言第6章 当下的力量早上好，阳光！
请花一些时间思考闲暇之旅随性的时间感恩之心每日感恩一切皆弥足珍贵第7章 我和我在一起独自站立信心需要与渴望优越与自卑周期完美主义者之完美理想明亮的映像解开混乱的线团拥抱改变"不入虎穴，焉得虎子"转型——一种强大的自我转变第8章 艰难时期我仍然觉得"不够好"找一个能够倾听你发牢骚的好友原谅删除掉！
删除掉！
抛弃陈旧的观念和行为找回曾经迷失的自我请保持你的幽默感第9章 困难的磨练意义在哪里如何对待痛苦真正的痛苦磨练引领成功绕圈而行耐心与坚持向前、向上第10章 你的身体，你的寺庙第11章 暴露你柔软的腹部真实的你，请勇敢前行心灵之窗——眼睛自由银盘欣赏他人菩萨带来的觉悟第12章 乌龟的出生，自然的智慧你的适应能力到底有多强？
乌龟之出生第13章 接受所有可能合十礼附言最后的章节由你来写

<<乌龟的智慧>>

章节摘录

插图：第一章 你拥有你自己无论你的生活经历如何，无论你曾经遇到过什么挑战、什么艰险，总有一样东西是永恒不变的，是你能够始终依靠的，也是你力量的不竭源泉，这就是你拥有你自己！

你必须带着自己的资源，如同乌龟扛着自己的外壳。

不管发生什么事情，你内心的力量不仅能够让你生存下去，而且能够让你迈向繁荣之路。

当一位名叫艾伦·拉斯顿，来自美国科罗拉多州阿斯彭市的远足者被夹在两块巨石当中时，他毅然割断胳膊成功逃生。

他这么做的原因就是对生命的渴求。

他并没有惧怕割断手臂这一可怕的事实，而是展望等待着他的未来快乐生活。

27岁的他选择的是生命。

当婚姻结束时，当爱人逝去时，或者其他重大事件突如其来，完全改变了我们的生活的时候，我们的底线就是：至少还可以求助自我、依靠自我。

无论是艰难险阻还是幸福快乐，总会有个人自始至终守候在你身边。

即使是在平平淡淡的日子里，这个人也不曾离去，那么此人又是谁呢？

就是你自己！

如果你能够学会欣赏独特的自我，并不断地改进、完善自我，那么你将获得一份珍宝。

总而言之，我们中大多说人都已经认识到：接受自己、欣赏自己大有裨益，而“乌龟的智慧”将帮助我们深化这一认识。

乌龟将壳扛在背上，它可以选择什么时候躲在壳里，什么时候将脑袋伸出来。

每天，我们都面临着各种选择——可以选择生活在恐惧当中，也可以选择生活在信念之中。

生活是不确定的，人间世事皆在变化，人们也可能会离你而去，但是有一件事是永恒的：你自己总是留守在那里。

假如你以自己、信仰以及对世界的贡献为基础，编织一张错综复杂的安全网，那么你永远都是安全的。

假如你的思想、言论和行为都是诚挚的，那么你一定不会感到失望。

假如你把精神源泉作为生活的支柱，那么不管这种源泉以什么方式赐予你力量，你都永远不会感到孤独。

人们会把自己的信仰和信任置于许多事情之上。

他们可以从金钱、他人的爱、职业或是其他表面上的荣耀来获取安全感。

然而，所有这些事情都在不断变化。

没有任何外界的东西会百分百地支持你或是爱护你。

而只有一种东西是你能够彻底依赖和相信的，那就是你自己。

为什么要在别人，而不是自己身上培养安全感呢？

为什么不去关爱自己呢？

不要再在这个“冷漠、残酷的世界”里寻找安全感了！

快把时间花在建立你这辈子最重要的关系——你与自己的关系上吧！

去创造你所需要的柔情、支持和安全感吧！

正如一只乌龟，你将你的智慧扛在背上。

古话说得好：“无论你走到哪里，你永远都不离自己左右！”

无论发生什么，你都拥有你自己！

第2章你是谁你必须从你所处的位置开始寻找，值得庆幸的是你并不需要找得很远！

至少，你知道自己身在何处。

往前走，你就在那！

往后退，你还在那！

转身、转身、转身，哎呀，还是你！

有时，生活就像这样——我们东奔西走，渴望逃离自己，然而每次峰回路转时，我们总在那儿，凝望

<<乌龟的智慧>>

着自己。

停下吧！

仔细看一看！

评估一下你是如何对待生活的。

你觉得自己的生活舒适吗？

早晨独自醒来之时感到惬意吗？

独自一人之时觉得快乐吗？

请与自己达成协议，去欣赏你所喜爱的地方，去改进你试图改变的地方。

请完善你生活的核心——正是这种本质的东西能够让你真正表达你与众不同的才华天赋。

请将这种本质的东西融入你的生活。

你是如何影响身边的人？

你对世界做出的贡献是什么？

你在地球上留下的脚印又是什么？

生活不仅仅意味着职业与金钱，生活意味着你作为一个人的发展历程。

你是否给自己带来了更多满足感，更多欢乐与关爱？

请更加全面和深刻地感受你的生活，理智地选择如何度过此生。

请为生活之机遇而心怀感激吧！

你不妨止步，在此刻停留。

将你平常放在宝贵的人或物上的时间和精力转而投到自己身上，真实地去感受自我。

你就是一颗天然的钻石。

请加深你对本色自我和未来发展的认识吧！

请享受这一过程，并为你闪烁的光芒而欢心庆祝……你就是那颗炫目的宝石！

进行身体评估让我们首先从身体开始吧。

你多久做一次身体评估呢？

我问的并不是你多久照一次镜子，看看自己是否需要光顾美发店，或者是否又添了一道皱纹；也不是你穿衣的时候，照着穿衣镜打量效果如何。

你是否曾经关注过自己身体的感受？

你是否仅能够感受到身体的某些部位，却感受不到其他部位？

你是否感到身体有些部位之间的连接十分和谐，但是其他一些部位却产生不适呢？

你生命力是否能够完整自如地穿梭于你的身体中呢？

请花些时间坐在一处安静的地方，仔细地审视自己。

将自己从头到脚慢慢地观察一遍。

哪里感到紧张、压力或是疼痛？

哪里觉得堵塞，或是麻木？

只需观察即可，不要妄下定论，那么你就能够学到一些对自己的健康很重要的东西。

只有首先发现问题，才能解决问题。

在熙熙攘攘的都市社会里，有些人患了疾病，却没有寻求医治，因为他们并不关注自己的身体，无法接收身体发出的警告。

有些时候，仅仅去关注身体某些部位所出现的不适，就能够减轻疼痛症状，因为当我们发现自己身体某个部位麻痹了，我们就能够为之注入生命力。

也许你的身体有些部位现在正在呼唤你的注意！

探索内心世界现在，让我们到你的内心深处探索一番！

请首先阅读以下内容，然后闭上眼睛，开始冥想。

请深呼吸！

放松！

将注意力集中到自己身上，让所有外界影响消失。

请将注意力集中到内心……想象一条延伸至远方的道路。

<<乌龟的智慧>>

道路蜿蜒曲折。

请观察道路周边是否有什么色彩。

这是一条豪华精致、充满生机的道路吗？

路边有野花吗？

还是一条了无生机、呆板干燥的棕色道路？

请观察你脑里所出现的画面。

如果你看不到任何画面，那么就去观察你所能感受到的东西，或者观察接下来几分钟内你所能想象到的东西。

你看到道路远方出现动静。

你满怀期待地注视着，因为你知道，正在逼近的物体是至关重要的——你全身上下每个细胞都知道这点。

沙沙声越来越近，你也越来越迫不及待。

向你靠近的究竟是什么？

这种有趣的东西越来越近，越来越近……最后，你看到一束微光。

这束光似曾相识，却难以记清。

似乎这既是你所熟悉的东西，同时又陌生而新鲜。

这幅图变得更为清晰，你将惊讶地发现，自己所凝视的是世界上最神奇的东西。

这就是你自己！

你在这条道路上遇见了自己。

你来来去去，最后还是遇上了——自己！

这就是两个你——你和另一个“你”！

你看见什么了呢？

请认真地观察他，仔细地关注他的每个细节。

你感觉怎么样？

你对这个人有什么感觉？

他是快乐的，还是悲伤的？

是满足的，还是不安的？

是疲惫的，还是振奋的？

你喜欢他吗？

你是否觉得自己能够立刻与他产生共鸣，还是需要一些时间来逐渐了解他？

当你在路上看到这个旅行者的时候，你是否能够和他一起交谈，一起欢笑，结成朋友呢？

你能够和他共同坐下来喝杯茶吗？

反之，你是否对自己的形象感到厌恶，将之推到别处、关在门外，或是对之漠不关心？

请如实地完成这项评估，因为这很重要。

对自我的了解将影响到你的每次旅途以及你所选择的每条道路。

你的自我意识将激活、带动你的每次呼吸，而正是这些呼吸支撑着你的生命。

自我意识是你所有行动的根基所在。

倘若我们尚未进行自我观察，自我评估，我们又该如何了解内心深处那个真实的自我呢？

倘若我们无法了解真实的自我，我们又如何发展与自我的关系呢？

我们必须像照顾神圣的花园一样关注自我、滋润自我，这样心中的自我才能不断地发展壮大。

进步是生活的本质所在。

我们在生活中渴求进一步地拓展和表达自我，去拥有更多，去体验更多……那么，请与你在路途中遇到的那个“我”共同坐下，交流一番。

请记录下相遇的过程，并在未来的几天内加以冥思。

这就是我们旅程的出发点。

地球学校：你学习的课程有哪些我们在地球上的生活就是一个高等的学习历程。

同一般意义的学校一样，我们要上一些必修课。

<<乌龟的智慧>>

我们别无选择，总是会遇到这些情况，不得不学习这些课程。
而有些人就把所有精力都投入到这些必修课中去。
那么对于那些能够改变你的追求方向的机遇，你又是如何对待的呢？
你是否积极地把握这些机会呢？
你是否主动追寻更多的机遇呢？

<<乌龟的智慧>>

媒体关注与评论

《乌龟的智慧》用一种神奇的方式向我们展示了一些人生的真理和生活的智慧，是一本不可不读的好书。

——《纽约时报》我们都不需要去推销这《乌龟的智慧》，因为它有着自我推销的魔力，几乎买过这《乌龟的智慧》的人都会再买给自己的亲朋好友。

——美国巴诺连锁书店这《乌龟的智慧》能够抚慰人的心灵，让人觉得自己似乎得到了一种情感上的按摩，仿佛全身上下沉浸于关爱和安全之中。

——杰克·坎费尔德《心灵鸡汤》的作者《乌龟的智慧》真是一颗宝石。书中充满了激励人心的力量，引领你勇敢地面对生活中的挫折和不幸。

我要感谢这《乌龟的智慧》，它帮助我渡过了生活中的很多难关。

——妮可·基德曼奥斯卡影后现在是凌晨4点……我却尚未就寝。

之前我感觉心灵就像干枯的海绵一样饥渴，我彻夜都在读这本书，已经将全书读完……现在，我已不再感到干渴，也将很快安然就寝。

现在的我已拥有了乌龟的智慧，拥有新的希望、新的力量和新的方向。

——读者感言

<<乌龟的智慧>>

编辑推荐

《乌龟的智慧》是由黑龙江科学技术出版社出版的。

<<乌龟的智慧>>

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>