

<<意林10周年白金典藏版之心灵卷>>

图书基本信息

书名：<<意林10周年白金典藏版之心灵卷>>

13位ISBN编号：9787549810710

10位ISBN编号：7549810710

出版时间：2012-5

出版时间：吉林摄影出版社

作者：《意林》编辑部 编

页数：251

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>

<<意林10周年白金典藏版之心灵卷>>

内容概要

“意林十年典藏版”精选了《意林》10年来出版的200多期杂志中最能打动人心、最具现实号召力、最能让人长久回味与思考，且能流传久远的名家名作。

本系列图书中的每一则故事都被广泛转载，每一则故事都被深刻铭记，每一则故事都曾在现实当中改变读者人生。

“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。

”法国作家雨果曾如此肯定了心灵的积极意义。

、《心灵漫旅》精选《意林》杂志最具心灵启迪意义的短小篇章，收录了周国平、刘墉、李银河、林清玄、吴淡如等名家作品，为读者呈上最具影响力的心灵鸡汤，让读者在平凡生活中感悟出人生之美，幸福真谛，让人们疲惫的心灵得以滋润。

书籍目录

会痛的不是爱
秋千座
世间唯缺心灵的宁静
寄居处
人间森林
疤痕
寂静
秀出你的[女王范儿]
猜心
租来的人生
你的心理[黑子]
放轻松浮上来
自尊心，不是越强越好
谁亲眼见到丑陋的犹太
给痛一个流淌的出口
爱我少一点，好吗
疼惜别人的心
手头的幸福
可以永远但是不一定青丧
一觉足
闯祸
扮新娘
树挪活
坐下来，笑一笑自己
编织你的灵魂衣
爱情的乞丐
皮莱的镜子
疤在谁的脸上
供奉冤家
好处有毒
隐藏的祝福
你可以选择不宽恕
80岁的女朋友
最不义的[义事]
用快乐去换取光环，不值得
钓鱼者说
心不留影
别恨太久
谢天不尤人
第一名后遗症
忘记
蜂蜜入怀，解衣去赶
做人的力量
快把好话说出口
尼哑鼠的人生哲学

<<意林10周年白金典藏版之心灵卷>>

第三名最幸福

日本和尚的功德箱

心理学教授的弟子

我们眼中的垃圾和美好

羡慕嫉妒恨

印第安人的捕熊法

.....

章节摘录

会痛的不是爱 “会痛的不是爱”这句话是知见心理学创始人恰克老师说的。我一直在琢磨这句话，为什么爱中就一定有痛？

如果用“会痛的不是爱”这个标准来衡量的话，我们人世间会有多少爱出局呢？

西班牙文中的“我爱你”，实际上就是“我需要你”的意思。

我们会去爱，是因为我们都有需求，需要被满足。

就好像我们的心里有个洞，需要人或事物来填补一样。

有些人感觉不到那个空洞，只是一直在不由自主地追求些什么来满足自己。

很可惜，所有外在的追求都无法填补你内在的那个“洞”。

当我现在感受到那个空洞时，我会觉知到自己很不想一个人待着，总想做些什么，或者是找个人说话，或者是看本书，看部电影，上网溜达溜达，听听爱我的人说些好听的话。

但这些都不是我们的真爱，只是用来填补内心空洞的无效工具。

于是，当我感受到空虚时，便去散步，跟自己一个人相处，或是静心打坐，好好地观照自己，不再利用他人或其他事物来填补自己的内在空虚。

其实，你内在的空虚是需要你去关注的，外在的人、事、物都不起作用（有作用也是暂时的）。

它需要你带着理解 and 爱去承认它、观察它、安慰它，保证你会永远陪伴它。

这个“它”，就是我们内在那个从小到大没有得到关注和爱的内在小孩。

这是心理学的层面。

在心灵的层面，这个空洞来自我们与源头的分裂，而这“分裂”其实是一种幻象，是我们人类最大的一个谜。

我们太多次地以为那个让我们感到空虚的事物是外在的，因此一直在外徒劳无功地寻找。

如果你愿意反观自身，回到自己的内在，陪伴自己，做自己最好的朋友，你会发现，你的内在空间加大了，内在力量增强了，而你的外在世界也会随之改变。

会痛的不是爱，放下那个让你痛的人吧！

借由这样的修炼，你会找回更多的自己。

（2012年第08期）

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>