

<<感悟心灵>>

图书基本信息

书名：<<感悟心灵>>

13位ISBN编号：9787551801201

10位ISBN编号：7551801200

出版时间：2012-6

出版单位：陕西出版集团，三秦出版社

作者：吕晓斌

页数：288

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>

## &lt;&lt;感悟心灵&gt;&gt;

## 前言

生活是一部永远也读不完的书，更是为人类搭起的一个大舞台，人们在上面扮演着各种角色，演绎着各自的酸甜苦辣和喜怒哀乐。

曾经迷惘，曾经抑郁，也曾经感动和流泪。

在成长的路上，好书常常使我们心旷神怡。

读一篇优美的文章，犹如和一颗至纯至美的心灵在晤谈。

精选的经典美文，字字珠玑，每天读一刻钟，便能提高你的阅读能力，丰富你的审美情趣，提升你的人文内涵，培养你的综合能力。

在美文的浸润中，培养你优雅的气质，练就你坦荡的胸怀，丰富你的深厚的底蕴。

品位精致典雅，解读意趣智慧，激发读写灵感，体会成功启迪！

人生的成长就是心灵跋涉的历程，其间难免要经历情感的困惑、欲望的折磨、失败的迷茫，它们会像尘垢一样裹住心灵，使心灵失去本来的清新与灵动，这个时候就需要给心灵洗个澡。

为了慰藉心灵，为了在生活中少走弯路，从容地对待生命中遇到的困难和挫折，我们精心编排了《感悟心灵》这本书，用启迪思想的哲理和触动情感的文字，帮助读者洗去心灵的浮躁与疲乏，让心灵得到呵护和润泽，重新焕发生命的热情与活力，让你以一颗健康的心灵和积极乐观的心态去创造幸福美好的人生。

让那些饱含哲理的精美文字来陪伴你，拾取久违的感动，体悟百味人生，感受人生的快乐。

多一些有益的人生启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生，使人生臻于完美。

人生最大的学问莫过于获得心灵的智慧，人生最大的快乐莫过于荡涤心底的尘埃。

这里的每一个故事都源自经典，每一篇文章都散发着智慧的光芒，每一次震撼都来自心灵的感动。

阅读一个个小故事、一篇篇唯美的文字，感悟一颗颗心灵，品味人生的精彩！

打开你喜爱的书，就走近了心灵，开始了对话与交流；推开好心情的门，就走近了人生，体悟了人生的美丽与精彩。

本书带给你的不仅仅是美的欢跃与情的慰藉，还有精神的支撑与拓展。

它用无形的力量营造了我们生命的凭藉，犹如一盏不灭的灯，引领着迷茫的心灵；它是爱的化身，是真情的足迹，是风雨人生中的希望之光，是一串串灵动跳跃的音符轻轻滑过心田，快乐地舞动着，让颤抖于情感冬季的心灵，感受爱的温暖，让误入生活荒漠的灵魂，领略人生的精彩。

用心去感受美的事物，才可以拥有美的智慧。

打开心灵之门，重新审视我们周围的世界，重新观照我们内心的世界，一切才会有所改变。

品悟那些精美的文字，就是一次甜美的享受，犹如沐浴和煦的春风，神清气爽；犹如饮一泓甘泉，甘之若饴；犹如聆听高人的谈话，使你茅塞顿开。

有本书的陪伴，你的人生更精彩、更洒脱！

## <<感悟心灵>>

### 内容概要

繁忙的生活节奏让我们越来越麻木，越来越难以感动。  
我们假装生活在别处，我们闭上眼睛以为不会看见，我们堵上耳朵以为不会听见。  
但是我们的心是不会死去的。  
在这些震撼心灵的生命感悟面前，我们能清楚地听见自己撕裂的心灵与灵魂的对话，曾经麻木的心在疼痛中慢慢复苏。  
《一生必读的经典励志丛书：感悟心灵（黄金典藏版）》以浅显的语言表达着人间真情，以至深的情感述说着五彩人生，在每一个角落把真情的火炬点燃，让每一缕清香在尘世间流传，让真情在心灵的碰撞中凝固成永恒。

## &lt;&lt;感悟心灵&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 放飞心灵的风筝走过心灵的足迹比慢的启示走自己的路学会等待灿烂在心里的阳光闲话习惯让自己有颗平静的心不设防的心灵心灵的梦想心灵之痒敞开心灵的谈话人生，痛苦与无聊之间的摇摆生活的格子装扮人生我只是路过完美的错觉魂牵梦绕的日子成功缘于努力不要轻言放弃为自己点亮一盏心灯学会自我调理每一朵花都有美丽的理由简单的幸福选择好心态下午的独白生命的节奏做回自己我们拿什么丰满心灵金子般的心你不是一棵小草我希望自己就是太阳第二章 爱，藏在心灵深处吻世界上最小的秘密你爱和爱你的人陪父母慢慢变老我要在固定的树下等你父亲我的母亲一碗鸡蛋茶的幸福伤痕冰糖葫芦向回走感恩伤害反锁的门原来甜蜜这么简单世界上最富有的父亲爱如紫砂壶疼你在心上学会爱与被爱我拿什么奉献给你，朋友尘封的心邻居爱的延续与你同行爱需要勇气既要爱又要珍惜爱把自己绑在桅杆上一件红呢上衣梦见母亲绿鞋有魔力人生别求太圆满骑好人生的自行车人生的枣树第三章 点亮心底的烛光感受生命的拔节低调做人没有什么比生命更重要生命如鲜美的草莓化蛹为蝶信任握手友谊如松柏爬墙虎时间限制不是天才更要勤奋路寂寞的时候我喜欢的是自己驿动的心闲暇的段落一树一菩提清明扫墓愿伤痛是朵冰凌花莫做“99一族”点亮心灵之灯生命的困惑遭遇羡慕别人什么我和青春有多远写给自己的诗生命中不能承受之烦在远方感知缺憾与圆满谜一样的人生我的未来不是梦第四章 给心灵洗个澡四两拨千斤写好心灵日记我的不快乐幸福就在你心里寻找自己经典美的意义心灵的旅游心静如水美在心中赖账的天使享受缺憾人生将你的生活节奏调慢半拍苦难之后不再是苦难成功要有耐心成功就在挫折背后低头，也是一种智慧成功，需要你做充分的准备天堂和地狱就在一念之间相信自己，爱自己心灵之舞开在脸上的花诱惑是一块试金石放慢生活的脚步因为简单，所以快乐第五章 心灵如画，快乐如歌快乐，就是一杯清水！

倾听花开的声音心灵的舞动幸福的感悟寻找快乐为别人开一朵花为心灵种一颗太阳感受夕阳幸福在家里相信自己让幸福成为一种习惯快乐也有秘方不能强求别人为你喝彩好好活着享受悬崖边上的野草莓想开点何妨人生如戏学会赞美善念生活的意义为生命种下馨香搜索生命里美好的东西清晨，月亮在西方圆满做一个坚强乐观的人简单的快乐快乐无价快乐随心养成快乐的习惯生命的关怀为自己开窗

## &lt;&lt;感悟心灵&gt;&gt;

## 章节摘录

“哇！

李医生，你今天好幸福哦。

我好高兴你也说我漂亮，不过没有男生追啊，他们把这个节日说成是女生节，无聊地给我们送花祝我们女生节快乐！

呵呵，可不可以问你其他问题啊？

”“呵呵！

今天既然是三八，有关女生或女人的任何问题都可以问，可以传授点经验给你哦。

”我感觉她比上次给我打电话时开心多了。

“我们好像是多年的老朋友了，你依然很喜欢笑，你有一种内在不可被人琢磨的气质，和你聊我的心情很舒畅。

你总那么开心，爱人一定很爱你吧，很想听听你们的恋爱史。

”“嘿！

你看你看，想问问题直说嘛，兜这么大圈子，把我都赞晕了才问。

问我这么大的问题，我很难长话短说的哦，等我说完了，你的电话费就要把你的伙食费吃完了。

要不这样，等你放假回来看我，我请你吃饭，和你慢慢聊，告诉你女人的秘密和我不可公开的恋爱史，怎么样？

”“好啊，说话要算数，一放假我就去找你。

那我就去课室看书了，再见！

”我说完道别的话后就挂线了，我希望能减少一点小云的电话费，不要增加她的经济负担。

我很高兴，但并不是高兴有人给我祝贺节日，而是为小云的完全康复感到高兴。

我没记错的话这是认识小云后，她第三次给我电话向我问候节日快乐。

最初认识小云她是我的病人。

我为她第一次看病是在05年春节，那次她由父母陪同，她说她经常头痛、失眠、心烦，记忆力减退，还有很多其他痛苦，莫名其妙的痛楚，她用恐惧和痛苦的眼神看着我，问我是不是治不好了。

他父亲还告诉我，在很多医院看过了，抽血啊，脑电图啊做了很多检查，都查不出问题，反复吃药也没效。

我记得那是周六下午，他的父母看我年轻还不太信任我，但发现没有别的老教授可以看病，就让我快点给她做个CT看看是不是得了脑炎或脑长瘤子了，然后就准备赶早搭车回家。

我在问小云一些其他生活和学习情况时，她就很明显不肯说了。

当时我觉得小云得了明显的焦虑性抑郁症，而且她的父母非常没有耐性，对我和小云的交流有一定的影响，就和她父母说：“小云的病有点特殊，并不急着做CT检查，我还要和她多交流一下，麻烦你们俩到诊室外坐坐，需不需要做CT我来决定，不要随便做这么贵重的检查，你们两位觉得怎么样？”

”她的父母觉得我的意见还是比较中肯就同意了。

没想到我把门一关还没问小云问题，她就痛苦地讲了起来。

她说：她家住在海康县的某村，家里很穷，父母都种田，对她很疼爱，希望她考上大学，不要像他们一样穷困和艰辛的劳作。

今年高三了，学习压力很大，然后逐渐出现心烦、头痛、失眠，经常恶梦，然后记忆力减退，成绩开始下降，特别是模拟考试成绩不理想后她更加痛苦，吃了 many 药没效，现在一说吃药都有点恐惧了，她真的不想再吃什么药了。

她肯定自己没得什么病，但她这种情况也让父母很担心而没有任何办法，就带着她到处看病、检查和吃药。

5月份就要高考，她好害怕考不上，而以她现在这种状态肯定是考不上的，她问我该怎么办，她生不如死，有时真是想一死了之。

其实她是一个五官很漂亮长得也很秀气的女孩，但她的话让我越来越害怕，就像机关枪一样一句话一句话打在我心上，我开始琢磨应该如何治疗一个严重的有自杀倾向的焦虑性抑郁症患者。

## &lt;&lt;感悟心灵&gt;&gt;

以我的经验，我一开口就必须让她信任我，否则药石无效。

而且即便是她信任我后还必须接受我的暗示，也就是她的依从性。

我在窗前静立一会后告诉她：小云，你应该是一个聪明伶俐的学生，你原来的成绩一定不错吧，你在这种状态让我想起了我的从前，高中，特别是高三那个负荷重重的人生阶段。

现在这种不太合理的高考竞争制度让多少人陷入迷途和困惑，你就陷入这种状态，不能自拔。

高考会给每个人留下轻重不同的痛苦经历和恐惧，包括家人的关注、艰难的准备和渡过、未来的着落，也就是你的前途。

当这一切过后你登人大雅之堂，你现在所有的困境都会迎刃而解。

就像鲤鱼跳龙门，它自小到大的成长，到最后就是为跳龙门，它跳过了龙门就成为神龙鱼，跳不过龙门就依然是鲤鱼。

所以你确实没有什么病，只是处在一种强烈的慢性刺激中，我们现在就要想办法如何渡过这个艰难的人生阶段，让我们一起努力跳跃龙门，好吗？

我讲的条条是道，很认真，我发现小云听得也很认真，她认为我讲的非常有道理，很高兴我非常理解她和关心她，她让我一定要帮助她，事后她一定会把我当成她的亲姐姐，因为她说只有一个哥哥，已经上大学，她非常需要一个姐姐。

看着她那焦急等待的眼神，我发现她的表情没有刚才那样恐惧和痛苦了。

我确定我的第一步基本成功。

然后我让她趁这几天假期先好好休息、彻底放松几天，一定要先睡好觉，同时循序渐进的加强体育锻炼，增强体质，因为体质的好坏直接影响你耐受刺激的能力。

我要她树立信心，包括对自己的信心、学习的信心和治疗的信心，每天早上起床把自己打扮得漂亮点，然后对着镜子对自己说“我是最棒的”，走路的时候要抬头挺胸。

开课后只需要配合老师的复习，不要给自己太大压力，以后有什么困惑都可以亲自来或电话咨询，为确保她的信心我还把自己的手机号码留给她，方便她有事与我联系。

最后我给她开了些抗焦虑和抑郁的药，我怕她不能入睡，头几天还用些安眠药，但我告诉她安眠药是不能多吃和常吃的。

我们足足谈了一个多小时，临走时我和她的老父亲交待了一下，说小云目前还不需要查CT，一周后再来复查看看。

送走小云后我的心情一直不能安静下来，我希望我能挽救小云，让她重塑自信，超越自我。

一周后，我正在诊室里看苏·帕彤·柔的心理咨询的书，只见一个小女孩跑进来喊：“李医生，你好！”

“我急忙问：“你是...？”

“你是不是...小云？”

“你怎么了？”

“都不认识我了！”

“小云笑着。”

“我有点惊愕，几乎认不出了。”

“你真的是小云？”

“怎么变得这么漂亮了，精神气质都好很多了，回去后怎么样，好点吗？”

“快说快说！”

“我迫不及待地问。”

小云高兴地告诉我，她回去后心情就好了很多，她觉得我说得很对，给她做了很好的心理辅导，而且给她灌输了自信，比药还有效，安眠药她只吃了三天睡眠就好多了，头也没那么痛了，有时还有恶梦，现在只吃抗焦虑抑郁的药物，各方面情况都在好转。

这次是她自己一个人来的，以前她不敢一个人出门，现在敢了。

下周她就要开学了，她有信心搞好学习。

“我就知道你会好得很快的，你本来就是一个很聪明能干的人哦。”

其实药物是次要的，最主要的是你自己，就像我一样，我每天对自己说：‘我是最棒的！’

<<感悟心灵>>

’所以我就是最棒的哦，别人怎么看我都不重要，最重要的是我自己怎么样看我自己，哈哈，你说对吗？

” “李医生，我真的很喜欢你，我每天想着你对我说过的话，我的信心就来了，我这次来也是来进一步增强信心的。

”这次我们又谈了很长时间，我把我刚才才看的内容又现炒现卖了一番，直到她最后依依不舍的离开。目送她的离开，我的心情才稳定下来，她不知道我为她的病情担心了一周，就像我才是她的父母一样。

后来她还有回来看过我几次，学习也不断好转，高考前我让她逐渐停药。考后她给我打个电话报喜，说考了七百多的高分，考上了她中意的学校。我为她高兴，仿佛我当年高考得高分一样。

.....

## <<感悟心灵>>

### 编辑推荐

《一生必读的经典励志丛书：感悟心灵（黄金典藏版）》包含着作者吕晓斌对大自然和人的心灵的独到感受，可谓字字珠玑，人生路上正在迷茫的人，读了此书，会看到曙光；生活困顿的人，读了此书，会看到力量；深陷痛苦的人，读了此书，会找到幸福的方向；活在爱中的人，读了此书，会懂得感恩；蹉跎生命的人，读了此书，会懂得珍惜；徘徊在人生岔口的人，读了此书，会找到信仰。通过一篇篇富有哲理的心灵美文，帮助你找到通向幸福的路径，提升幸福感，或者让你已有的幸福更具质量。

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>