

<<心灵放松一分钟>>

图书基本信息

书名：<<心灵放松一分钟>>

13位ISBN编号：9787564020002

10位ISBN编号：7564020008

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学

作者：石贇

页数：260

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;心灵放松一分钟&gt;&gt;

## 前言

是什么让我们的心灵总是处于无奈与疲惫之中？

难道仅仅是生活和工作的压力吗？

还是因为这个社会的诱惑太多，人们的欲望太多，为了越来越难以满足的欲望，我们是不是用忙碌、奔波、贪欲充斥了整个心灵。

每个人都对自己的生活有着各种各样的期待，读了大学，还想考研，读了硕士还想考博；有了栖身之地，还想买套房子，有了房子还想要买车……就这样需求不断，努力不断，每个人似乎都是这样陷身于奋斗之中。

没有了闲暇时间，被物欲塞满的心灵不断地膨胀，终有一天失去了安宁与平和。

一个从事广告策划的白领女性，经过几年孤独奋斗，在广告业已小有成就。

她每日的生活像拧紧的发条，被图纸、资料、策划方案以及各种创意填充得满满的。

一天，她加班到很晚，没有赶上末班车。

看着最后一辆公交车的远去，她停下了奔跑的脚步，松开颈间的丝巾，仰头吸了口气——就在这时，她吃惊地看见星星在漆黑的夜幕中闪烁着，洋溢着无言的美，这个静极而美的夜晚，让她想起了大学毕业离校前的最后一晚，同几个要好的姐妹躺在平时晨读的那片草地上仰望星空。

那夜，她们深深地为青春血脉中澎湃的力量激动着，为广袤的星空与未知的未来憧憬着。

那之后，她的心灵充斥着各种各样的欲望——车、房子……为了追求更舒适、更富足的生活，她几乎再没注视过夜晚的星空了。

太忙了！

欲望总在不知不觉中一点点地膨胀，目标总在前方，她像希腊神话中的西绪福斯因为背叛了宙斯受到的惩罚那样推着那块巨石，要不停地推动，以免巨石滚落。

她在无意中背叛了自己的心灵，在每个夜晚的这个时刻，都在广告方案、图纸以及各种应酬中忙碌地虚度着。

她从来没有静下心来推开一扇小小的窗，默默注视宁静的星空，倾听心灵里一些细小的声音。

于是欲望就像越滚越大的雪球，蛊惑着她马不停蹄地向前。

那个雪球通往幸福吗？

幸福的标准又是什么？

她不知道。

心里被太多的欲望占满了，没有一点空间留给夜幕下的星空。

漫步在街道上，她突然想起以前听过的一位日本快餐业巨擘的成功之道：在其连锁店中提供给顾客的，永远是17厘米厚的汉堡和4 的可乐。

据这位巨擘的研究人员发现，这是令客人感觉最佳的口感。

当然，你也可以选择把汉堡做成20厘米厚，把可乐加热到30 ，但它们并不意味着最佳口感。

对于心灵，其实也只需17厘米和4 就够了。

不妨每天为自己的心灵放松一分钟，安静下来，抛开一切妄念，去感受清新的晨曦，观察晶莹的露珠，看满天星辰璀璨，沐浴在清凉的夜风中，让心灵远离尘世的喧嚣，远离物欲横流的城市，让静极而美的心灵停留在这一分钟。

本书内容集趣味性、可读性与哲理性的故事于一体，激发人们思考自己的生活 and 人生。

另外本书为读者提供了心灵放松的“无形”服务和一些实用的渠道，同时启迪读者树立正确的生活目标和成功理念，并学会解决生活中、工作中和学习中的烦恼和困惑。

本书在创作过程中，刘洪峰、刘丹等人给予了大量的支持，为本书收集了大量的资料，并且提供了许多合理的建议，在此表示感谢。

由于客观条件有限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

## <<心灵放松一分钟>>

### 内容概要

地面不常扫，就不会有一个干净整洁的庭院，落叶越积越多、尘埃越落越厚，庭院便成垃圾场了。

人生也如此。

一个人如不常清扫自己的心境，久了，财、色、利、赌、贪、懒等等，就会在心灵中、在思想上积重难除，从而迷失了生活的真正意义，也就无从拥有一个宁静宽舒的心境了。

清扫心境，是认识自己、调整心态、从容面对生活的不二法门。

就如同一股清泉，将思想里的浅薄、浮躁、消沉、自满等污垢涤荡干净，重奏清新、激扬的旋律，让生命重放异彩，生机勃勃。

## &lt;&lt;心灵放松一分钟&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 过滤自我，让生命流出纯净的味道回归自然的路程和自己的心灵对话缺陷也是一种美换个角度看自己找到性格中的黄金分割点做最好的自己善良的回报测试：你对自己了解多少？

第二章 让自卑分心，抓住机遇盛放自我你真的不如别人吗？

每一种草都是花朵优势与劣势之间是相通的发现自己身上的闪光点测试：你是一个自卑的人吗？

第三章 远离偏执，找到快乐的出发点想看准时间，先摆正钟表没有人能真正给自由设限不要给人生套上枷锁偏执与执著之间的距离换一种思维方式不要忽略了美好测试：你是一个偏执狂吗？

第四章 沉湎于过去，会让心灵变成荒漠不可忽略的沿途风景虚掷的光阴会哭泣寻找光点，为空虚引路抛开生活中的“圆心”测试：你现在生活得充实吗？

第五章 避开忧郁的缠绕，建造一座心灵花同换个方向，就能遇见光明抖落身上的“焦虑泥沙”有些气，“生”得不值得人需要一个完美的切入点解读自己的情绪，不让抑郁跟随不要让自己的天空变成黑色给亲情预留一些时间测试：你的忧郁指数是多少？

第六章 丢弃贪婪的包袱，“减去”就是快乐知足者，是幸福的守望者学会降低自己的欲望值欲望是心底的“黑洞”“贪婪”与“失去”只有一步之遥学会停住“欲望”的脚步把握好黄金尺度测试：你是一个贪婪的人吗？

第七章 舒缓紧绷神经，清空心灵垃圾为生气“松绑”做任何事都不是为了生气做情绪的主人清除心灵中的“愤怒因子”宽容，能改写一段悲剧放松自我，放飞快乐放下，即能捕捉快乐为自己种植一株“安心草”测试：你是一个容易愤怒的人吗？

第八章 知足者常乐，不知足者常怨宫殿里也有哭声，茅屋里也有歌声不要比较，为自己找到定位学会将生活中的幸福相加世间什么才是最珍贵的最快乐的生存方式测试：你是一个懂得享受现在的人吗？

第九章 珍惜生活，珍惜每一分钟珍惜生活中的快乐只言片语的柔和底色天堂，原来可以如此接近不放弃，才能获得辉煌的生命测试：你是一个珍惜时间的人吗？

第十章 为人格“更衣”，秀出本真的自己跌倒时，要保存自己的自尊生命的价值取决于自己示弱，并不是真正的软弱反思自己的人生哲学丢失在垃圾中的人格坚定自我，现在就是起点测试：你是一个会坚持自我的人吗？

第十一章 回归淡泊宁静，享受生活乐趣学会为自己创造幸福幸福的到来总是无声无息改变心态，就是改变生活测试：你是一个淡泊宁静的人吗？

第十二章 常想一二，“放下”即快乐解开报复的心理“死结”权力只是一个陷阱看淡那份“世态炎凉”测试：你是一个拿得起放得下的人吗？

第十三章 尊严不像面纱，可以随时剥离做自己尊严的守护者尊重每一种生活的方式乞讨者的尊严尊重，是一种给予测试：你是一个懂得尊重他人的人吗？

第十四章 摒弃完美，欢送妄想“拉拉队”缺陷并不可怕，重在真诚笃实的力量重新再做一个梦测试：你是一个追求完美的人吗？

第十五章 绘制心灵地图，走出自闭的迷宫人生是需要呐喊的走出自闭，向生活敞开心扉测试：你是一个自闭的人吗？

第十六章 尊重对手，让竞争出彩让对手成为前进的“助推手”在机遇中提升自己弱者的战略测试：你需要什么样的竞争对手？

第十七章 被金钱奴役，不是非走不可的路从金钱中提炼出黄金人格比金钱更重要的不做人格的出卖者金钱与幸福不成正比知识才是真正的淘金工具测试：你是一个理财高手吗？

第十八章 走出象牙塔，担负起自己的责任责任感的第一步是付出珍惜身边的每一个人真水无香，真爱无声尽职尽责中陈酿出的美德将“我不能奠埋葬测试：你是一个认真负责的人吗？

第十九章 放倒你所依赖的大树不要让环境干扰了你的世界自立，是最基本的品质割断命运之绳测试：你的自立能力有多强？

第二十章 活出轻松的自我，剥去虚荣的外衣活着，不是为了与人比较放弃不属于自己的东西别这山望着那山高测试：你的虚荣心有多强？

第二十一章 拂去隐伤，打碎自恋型人格抛开自恋的隐伤听听别人都是怎么说你的走出“自我设限”的

<<心灵放松一分钟>>

藩篱相貌不是你能力的代言测试：你是否是自恋型人格？

## &lt;&lt;心灵放松一分钟&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章过滤自我，让生命流出纯净的味道很久以来，人们都认为快乐与幸福的意义在于追逐更为丰厚的物质生活，若想拥有它只有不停地忙碌，忙碌，再忙碌，而人们却渐渐地在忙碌中丧失了自我，最后只是沦为生活的奴隶。

一个人成长的过程有喜悦也有悲伤。

让人喜悦的是自己能自由地去进行思考，去决定自己的未来。

悲伤的则是在这个充满诱惑、嘈杂、残酷的真实世界中，无法认识“真正的自己”。

在丧失自我的过程中，人们只有失望和沮丧。

然而，如果每天给心灵放松一分钟，就能过滤自己的心灵，让你的生命流出纯净的味道。

回归自然的路程陈凯琳从小在城市长大，目前是一家外企的白领，她对大自然有一种抵触的情绪，有时候甚至厌恶乡村。

每次到了野外游玩，朋友们“悠然见南山”，陈凯琳则只想尽快回到城市中，找一个酒吧，悠然地听着现代音乐，品洋酒。

一个周末她被男朋友拉去和伙伴们爬山，却经历了一次奇遇。

他们去爬五云山，才走到一半，陈凯琳已走不动了。

两旁树林茂密，但陈凯琳上气不接下气，根本无心欣赏。

此时，陈凯琳突然看到窄小的山路上坐着一位70多岁的老婆婆，抬头挺胸，直视前方，丝毫不理会周围这些游客。

走近了才发现她是卖橘子的，脚下摆着两个大篮子，。

里面的橘子又小又难看。

男朋友买了一些橘子，大伙一边吃一边跟老婆婆聊天。

老婆婆用本地话说，她在这条山路上卖了一辈子的橘子，早在政府把山划为公园之前，她就和老伴在山上种橘子，采了便在上山卖，从不带到山下去。

他们家的橘子从来不用人工肥料或农药，百分百的天然。

陈凯琳有些吃惊地说：“那这是有机橘子喽！”

”男朋友说：“‘有机’是你们这些崇洋媚外的人的说法，不要用那种字眼来污染这些橘子。”

”陈凯琳摸着又小又脏的橘子(表面还坑坑洼洼的)，实在勾不起食欲。

看着大家都在吃橘子，陈凯琳不好意思，只好开始剥皮。

看着自己的脏手，问：“有人带湿纸巾了吗？”

”说完又立刻惹来大家一番讥讽。

陈凯琳剥下皮，想找垃圾桶，只见老婆婆对她挥挥手，指向树林的泥土地，陈凯琳看到地上已经有许多果皮，显然是先前食客的“战绩”。

“土里来土里去，这些橘子不需要任何文明的处理，腐烂后还能成为最好、最天然的肥料。”

”男朋友说道。

当陈凯琳用满是泥巴的手把其貌不扬的橘子送入口中后，却尝到了前所未有的甜味。

老婆婆说：“橘子熟的季节快过了，从下礼拜开始我就不来了，明年见呀。”

”不知为什么，甜甜的橘子下肚，突然感觉酸了起来。

陈凯琳瞥了山下的城市一眼，突然领悟到在那里过的是极度人工、充满包装的生活。

陈凯琳突然想到也许还有许多与自己生活相似的人，他们的生活、做的工作、牵挂的情绪、奋斗的目标……每一项都叠床架屋，千回百转。

他们每天在自己的小圈子里经营着自以为是最伟大的世界奇观，每时每刻都充满了纷争和手段，表面上却是为了追求某种崇高的目标和价值。

这些城市里的“新新人类”穿着名牌的衣服且交往着有知识的男女朋友，甚至高雅地忧愁着。

在城市里，陈凯琳觉得自己就像是明亮干净的橱窗中穿着价格昂贵的衣服，没有情感、没有知觉的塑料模特。

直到踏上回归自然的路程，陈凯琳才知道人生在享用某种东西前无需把手洗干净，只要将心灵回归自

## <<心灵放松一分钟>>

然就可以了。

告别老婆婆后不到10分钟，陈凯琳开始迫不及待地接手机，她已经习惯了手机、网络等高科技，甚至深深地依赖。

但下山后的几天里，陈凯琳一直想着老婆婆：接下来这大半年她不卖橘子该怎样生活？

这当然又是陈凯琳这类“无机”人的思维模式。

陈凯琳把山上带下来的橘子放在电脑前，让它跟自己一起被射线辐射着。

虽然橘子在这个充满“有机”味道的城市中渐渐变色、烂掉，但那个回归自然过程中体味到的香甜却始终在陈凯琳的心中翻搅。

## <<心灵放松一分钟>>

### 编辑推荐

《心灵放松一分钟》：人生阳光心态故事全集每天给自己一份心灵的慰藉让心灵歇歇脚给快乐加点油减压阅读 最佳读本常慕陶公寄情山水 闲话桑麻回顾人生一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

莎士比亚说：“旷达者长寿，忧伤足以致命。

”心境的舒畅快乐是无价之宝，如果失去了快乐的心境，纵然是拥有名声、权利与财富，也绝不会享受到真正的乐趣和幸福。

许多人在生活中迷失了自己的方向，为一些可有可无的东西而忧愁、愤怒、伤心、绝望，却忽视了身边的阳光和快乐。

美好的心境，不取决于你处在什么样的生存环境，而取决于你能否将自己的智慧化作无穷的力量！给我们自己一分钟的时间，认真审视走过的路，使自己的心境永远开朗、清明。



<<心灵放松一分钟>>

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>