

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

图书基本信息

书名：<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

13位ISBN编号：9787564049188

10位ISBN编号：7564049189

出版时间：2011-10

出版时间：北京理工大学出版社; 第1版

作者：程华芳

页数：232

字数：210000

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>

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

前言

第一章你走过的路，远比书本要丰富25岁，你已经走过不短的路程，虽然没有取得什么辉煌的成绩，但你要知道，这段路程，远比你读过的书本要实在，而且这是你和这个世界第一次最直接的接触。也许你还读不懂这个世界，但起码，你可以读读25岁以前的那个自己，给你自己的25岁加一个鲜明的注脚。

看看25年来的自己25岁，早已过了青涩的年纪。

你走过的岁月，就像隆隆而过的青春列车，还来不及清点行李，就匆匆而逝。

奇怪的是，无论你走到哪里，身后似乎总会有人在某个时刻等你。

你不知道，那正是25年以前的你自己。

只要抽一点儿时间，给一个机会，好好地与自己聊一聊从前，聊一聊那些未了的往事。

你会发现，这个深藏在时间概念里的自己，是一个无所不在、随时随地会出现的精灵。

当你走在嘈杂的街头，总会感到莫名的恐惧和孤独，在夜深人静之时，更无法入眠。

那是因为，你内心里的那个精灵，正需要你的抚慰，它在呼唤你。

即便你避而不见，希望通过和人闲话聊天，或者沉浸于网络游戏，或者沉溺在情感的纠结中来摆脱它，那也无济于事的。

它如影随形，让你吃饭、睡觉，都无可逃避。

你一刻也无法静心，你把这叫做痛苦，在心理学界，这叫做“真我的困惑”。

没有人告诉过你，真我是什么样子。

其实，就在你一刹那间感受到幸福的当下里，你就会无意中接触到它。

它有一副美丽的模样，有一个充满灵感的头脑，还有一个充满能量的心灵。

所以你总觉得它像一道光，似乎若即若离，捉摸不住。

有个成语叫“灵光闪现”，但却很少有人能达到那种奇幻的境界。

在25岁以前，喧嚣的世界太过诱惑，你还没有足够的定力，只顾着跟随这些喧嚣，通过欲望和热情，尽情地起舞。

你不用为自己的浮躁而害羞，你不用为自己的张狂而惭愧。

你用昂扬的青春，书写时间概念里这个疯狂的自己，而且呈现这样一副不知道疲惫的模样。

有哲学家评判这种历程，说这是人类前往灵性世界里必经的路程，而你也从来没有怀疑你的禀赋。

你随意地挥洒热情，随意地在时间的河流里穿越而过，你觉得自己想要什么，就可以得到什么。

那种懵懂的智慧，催生了多少人的向往和对青春的讴歌。

可是有一天，穿过往事的隧道，从25年以前的时光里，你看见了那个藏着的精灵，它牵引了一些苦痛，彰显了理想和现实之间的空白。

你忽然很想弄懂自己，于是循着斑驳的记忆，开始细细地梳理25岁以前的脉络。

你的迷惑，你的疑问，都攀缘那些浅浅的往事，一步步地走来。

当你回头观看18岁时候的自己，你会觉得特傻。

你看着照片里那乱蓬蓬的头发，很怀疑自己怎么弄那么一个张狂的发型，穿那么一条过分模仿别人的裤子，实在是嫩得掉渣。

其实你知道吗？

那不叫傻，那叫自我意识的觉醒。

那也是你独立意识的大爆发--从12岁开始，你酝酿了许久，但是你不该这样扬眉吐气地宣告你的存在！

而这一天，你终于可以用高高的身材、叛逆的行为，尤其是穿一身谁都看不上眼的服饰，去挑战那些你已经酝酿了好多年，也多次想要叛逆的师长们。

你无非是想告诉他们：“我长大了，别再管着我了，我受够了！”

你穿着一身不伦不类的衣服“招摇过市”，留着一个谁也无法看得过眼的发型，把自己当做一颗子弹，射向你身边的人们。

也许你还记得他们的反应：你妈总在摇头说，这孩子，我管不了了；你爸说，儿大不由爷，我打不动

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

了。

在众口一词说你变坏、骂你忤逆之徒的时候，你却在心里暗自窃喜。

你觉得长大了真好，长大了可以打一场这样解气的硬仗。

其实，没有人同情你。

在所有人看来，你永远不知道满足，不知道好歹。

但你的内心精灵知道，在看似漫长的18年里，你一直被一根看不见的绳索绑缚着。

在这根绳索上，连接的东西太多了：不当的家教，庸俗的处世之道，甚至未来的阿谀奉承、钩心斗角，都将在这里滋生蔓延。

在你读过的书籍里，会有专业的术语，那叫做“成长阴影”。

你深受其害，但是却无可奈何，只是徒然地摇头，有一种欲说还休的感觉。

18岁，一个为赋新词强说过许多愁的年纪--关于寂寞，关于失恋，关于孤独，你已经说到了无语的地步。

可是你未必看得透，看得清。

那时候，你居然会爱上一个少言寡语的女生，哪怕那个女生看起来是如此的平凡，你却会莫名其妙地着迷，为此说话不知所云，做事也不知所措。

18岁的自己，怎么那么傻？

不是因为你多傻、多痴，而是因为你内在的精灵，在某个温暖的黄昏，感受到她身上那种独有的清新怡人的气质，而那种气质，总会和你家庭中的某一个人有着较为吻合的关联。

你不知道，早在你18岁以前，或者是在上小学的时候，你的内在精灵就已经迷恋上了这种气质。

这是一道感情的脉络，在你没有洞穿它之前，它会一直贯彻在你的生命里。

爱一个人可以没有理由，但不能没有意识。

爱的意识，早在你察觉自己之前，就已经悄然地潜伏在你的心灵深处。

你会意外地发现，你爱的人，几乎都带着同一种气质，同一种风韵。

如果拥有这种气质的人是你的老师，你会爱上你的老师，爱得痴狂，爱得无悔；假使拥有这种气质的人是你的某位学长，你还会爱上学长。

爱，像是一种万劫不复的宿命。

其实，说得确切一点儿，在你感情的藤里，有着某种纠结，你逃不掉。

那种纠结会打在你生命的烙印里，除非你能看清它是什么，从哪里来，要断在哪里。

人的行为其实是精神的显影。

你18年来沉淀而成的情感渊源，并非空穴来风。

有果就有因，你看到的只是现象，而那个深藏在你身体背后的精灵，才是真正的因由。

你为什么会上有同样特质的人？

为什么总是屡次受伤？

走在25岁的边缘，你第一次看清，原来在自己的灵魂深处，还藏着这么多的未知，于是你开始明白，看懂自己，要比糊涂过一生好得多。

所以，你跟自己作了决定：读读25年以前的那个自己，看看自己在演出哪些剧本，够不够级别做一个主角。

18岁那时候，你曾经为了一句话和朋友争得脸红脖子粗，为谁对谁错而不惜把嗓子吼破，为的是向对方证明：小子，你错了，我才是对的。

有时候和你争得不可开交的不是对面的那个小子，而是你的老爸、老妈，是你对面的二大爷，还有你的小叔、二姑、三大姨，他们似乎总那么老于世故，教导你要如何如何做，才足够好云云。

他们高高在上的脸孔，站着说话不嫌腰疼的那种做派，让你怒不可遏--简直就想化成三头六臂，最好腾云驾雾，或者像孙猴子一样使个定身法，将他们直接屏蔽。

为什么你总要纠结于和他人的争执？

难道你真的喜欢这样，像个刺猬，总想扎着别人？

既然这样，为什么你又会会在落寞的夜里，放声大哭呢？

为什么你总觉得自己孤独绝望，找不到未来的方向呢？

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

25岁之前的那个自己看似青春激扬，其实暗流涌动，内里总会有一道道或深或浅的内伤。如果不静心，你就看不到，别人更看不到，而事实上这正是你莫名恐惧的原因。内在的自己，到底藏在哪里？你要在夜深之时，问问自己这个问题。

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

内容概要

一本献给全球年轻人的幸福说明书。

打开此书，遇见幸福的自己！

你该怎么安抚一颗漂浮而躁动不安的心灵？
如何才能看清生命的真相？
命运的手要将你导向何处？
哪里才能找到精神的家园？

这些年，你一直在路上。
现在，坐下来和自己谈谈，好好梳理一下过去，想清楚，你到底想要什么？
接下来，你该何去何从？

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

作者简介

程华芳，张德芬、胡因梦、小S最佩服的，大陆最著名的身心灵研究专家，畅销书作家。

多年来一直从事心理学及人体潜能开发工作。

2008年成立心理咨询工作室，开始健康人格及身心灵哲学的研究，创办了“如何才能心想事成”的专题讲座，直接受益人群达数十万，让众多处于抱怨、消极和迷茫状态的人得以“重新”开始自己的人生。

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

书籍目录

第一章 你走过的路，远比书本要丰富

看看25年来的自己
算一算你得到的那些幸福
忽略掉你抱怨过的人和事
别把幸运当做幸福
请相信，不幸和你无关
正见过去的经验和教训
别忘记你还有时间这个真朋友

第二章 关于爱情这本书，你还要写下去

起码谈一次用心的恋爱
你得确认爱不是什么
想想你的爱来自身体的哪个部位
你早过了暗恋的年纪，喜欢就要说出来
你要知道爱情里还会有孤单
婚姻无关缘分，而在于你是否和内在连接
你别相信情人可以天长地久

第三章 你想要的，只要心还在就一定要有

有梦想就永远不会孤单
相信你有能力给自己兑现奖励
为你的独立干杯
用笔认真写下你的目标
唱一首属于你的歌谣
不要迷信成功只属于别人
相信别人，更要相信自己
使用吸引力法则

第四章 你躲在哪里，真我就藏在哪里

梳理你那些纠结的往事
别试图忘掉而是要看见
拥抱苦痛是你必须有的勇气
躲藏起来的往往是你的弱点
从你最恨的那个人开始冥想
在心里和你的从前和解
疗愈你心中的伤痛要比埋藏起来好
放下就是解脱

第五章 长大比不长大要幸福得多

公主和王子不是你的名字
别相信装嫩可以赢得同情
你可以试着管理你的情绪
要对你的一张脸负责
窝在鸟巢里你永远会受制于人
找一份你能喜欢的工作
定时买一份礼物或打电话给父母

第六章 启动当下的力量，你能体会真永远

没有永远，只有现在
不属于你的就选择放手

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

找到自己最大的爱好

想象你要成为的人

安排好你的作息制度

规划你的职业人生

不做月光族，做好随时失业的准备

第七章 改变从自己开始，这是你唯一能够掌控的

你没有权利让谁为了你改变

对付困境最好的办法就是改变自己

记住：不要为了谁而改变自己

你要知道“我”是谁

明白“我从哪里来”很重要

倒空你的心智

聆听灵魂的声音，你可以找到心想事成的秘密

第八章 学会感恩，这是成长必有的功课

感谢让你体会快乐和幸福的人和事

感谢折磨过你的人和事

感谢从宽恕开始

试着欣赏你的对手

感受父母的爱

从朋友那里测量你的心灵温度

感谢你自己

给自己好好写一封信

第九章 做回你自己，并好好爱自己

把丢掉的理想捡起来

把你曾经的兴趣发扬光大，你没有必要做别人

做你想做的，只要是你的兴趣和理想所在

热爱并正确地使用你的身体

美丽是由内而外的

做心灵柔软的强人

启动心的力量

第十章 你就是自己最好的导师

上帝的能量就在你心中

选择洞彻身边的一切

每天静心10分钟，你也可以做到了然于心

有一种大爱就在你身边

你是身心合一的境界

想象太阳和一棵树，25岁找回你自己的灵魂

后记

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

章节摘录

算一算你得到的那些幸福25岁以前的幸福，对你来说就像是青藏高原上稀薄的空气，你想要去抓住，想要去定格，但幸福却似乎越跑越远。

当你体会的失望越多，你就会越来越坚信：幸福有时候其实距离自己很远。

你常常想，幸福应该在28岁来临，或者年纪更长一点儿，30岁，或者50岁，总之应该是个吉祥点儿的数字，那时候幸福会带着好运气，还有一大堆你想要的礼物，晴空万里地扑面而来，叩开你孤寂的心门。

很多书里告诫过你：要相信你的梦，梦想才会成真。

可惜你一直困惑。

你曾经对自己说：“无非是骗骗自己而已，何必那么当真。”

在你自嘲的背后，透露出你对幸福的一无所知。

你不知道也不能确定，幸福是不是真的来过，你也不相信，幸福是不是真的会来到。

事实上，在你历经的25年里，幸福就像个孩子，它从来就没有离开过这个世界，而且一直贴近你的身体，贴近你的空气，可你把幸福叫做幸--福，幸就是幸运，福就是福气，你解读你的幸福，就像是解读运气，你只相信幸福可遇而不可求，不是无缘得到就是无权得到，你以为你只能和幸福绝缘。

你一度这样带着偏激的幸福观行走江湖，闯荡天下。

你不知道，这是你自己在给自己设限。

在心灵洒满阳光的人看来，幸福就像空气一样，从来就没有缺少过。

没有它，就像是鱼儿没有水，鸟儿没有翅膀。

而他们就像享受阳光一样，享受着幸福。

为什么会这样？

再仔细追问下去，会发现在那些喜悦的灵魂里，幸福被叫做“喜悦”。

你看，喜--悦--既不张扬，又不轻狂，是从心底生发出来的。

在“悦”字里，有一颗竖着的心，还有一个兑现的“兑”字。

意思就是兑现内心的承诺，静心体会那一刻的美丽。

幸福俯拾皆是，随手就可以触到。

道理就这么简单。

当你看着辽阔的草原、天空中翱翔的大雁，为什么在那一刻身轻如燕，可以在绿色的草原大声叫喊，尽情奔跑？

因为你拥有了幸福的体验。

你用幸福的心，选择了喜怒哀乐里边的喜，让热情在全身涌动，让无穷的能量汇聚到身体里。

这个时候，你感觉到了什么？

一定是那种无所不能的阔达胸怀吧？

幸福，从来就没有离开过你。

不过，前提是，你得有一颗竖着的心。

在“悦”字的字面上，那是一颗竖着的心，就是要让一颗心安住在那里。

无论当时是何种境况，何种喧嚣，何种窘境，你都能体会安放的那一刻的静寂，没有寂寞、没有仇怨、没有未来、没有从前，只有当下的安住和接纳。

那就是你的幸福。

25岁以前，你真的得到过幸福吗？

把手放在心口，仔细地问自己这个问题。

25年来，你的大多数时间是和学校、书本捆绑在一起的。

在漫长的学业里，你一直选择忍受，选择被动地服从。

在父母那些或者柔软，或者坚硬粗糙的话语里，你看到的是自己的不够坚强、不够听话、不够完美，于是你心存内疚，既无奈又无助。

你恨过自己的无能，恨过自己的不够体谅父母，不够聪明，不够智慧。

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

你这种有罪的感觉，像极了蚂蚁爬在身上抓挠你，你却抓不住它，只有莫名的狂怒。你不想让父母为你劳累、为你付出辛苦，你其实是想让他们享受幸福，于是你很纠结。你为父母的唉声叹气而自怨自艾，你为父母的理直气壮而心存芥蒂。直到父母再也无法忍耐，把你剩下的那点儿勇气和自尊彻底摧毁。你终于大声地叫喊：“别管我了，行不行？”

！
我自己的路，让我自己走，行不行？

！
”你一直遗憾没有机会遇到像上帝一样心平气和的父母。你用上帝的宽容来和父母相比，你用上帝的淡定与父母的畏缩相比，你越放大他们的愤怒，你就越感到自己的孤独和无助，你也越会为此堵截幸福的来临。

你知道吗？
和父母的战争，永远都没有胜利者。
你和他们，都是伤者。
唯一的办法，就是深入父母的灵魂，去了解他们。
在父母的灵魂深处，也有同样的叛逆意识在萌芽。
他们也曾这样无奈过，也曾这样毫不在意幸福的存在。
而这样的模式，就像是遗传病一样，代代相传，无一幸免。
是谁在他们的大脑里装了这样一种“自动装置”？

那不是别人，正是他们的上一辈。
也就是说，你的祖父母因循了上一辈的情感纠结，将某种特定的气场，沉淀在你父母的头脑之中，而这些似乎成了冥冥中的“咒语”。
这种病态文化的传递，其实是让你最为诟病的，但也是你父母最让人可恨又可怜的地方。
他们似乎从来都不去了解自己为什么要对你威逼利诱，虽然，他们也有看起来很充足的理由，貌似是为了你的未来。

但事实上那只是因为他们看不懂自己，不清楚自己在做什么。
他们只是出于接力，在演绎当年父母的脚本，传递当年的情节，直到最后那种脚本会成为你整个家族的标志。

这就是你的成长事实：你不能做你自己，你只能做别人。
这个事实摧毁了你在心目中建立起来的爱的厦，你觉得没有人真正地爱过你。
于是，你给自己的定义是没有幸福可言。

可是你还记得某个春日的下午，远离喧嚣和课业的沉重，跑到对面的山坡上，看着鸟儿在空中自由地飞舞，你躺在青草地上，感受身下大地的厚实、青草的馨香，你望着蓝天，沉浸在一片无边的海洋里，你对着高山喊：“真美啊！”

”此时你的呼吸是顺畅的，你大口地吞咽着新鲜的空气，大声地笑；你还记得某个曙光微露的清晨，你注视着日出的每一个瞬间，从一条线，到它一点点地爬上来，跃出地平面，而后微笑着浮上天空，你的心也跟着温暖起来。

可是你还记得在夕阳下，你看到老爷爷老奶奶们在广场的街角，静静地舞扇、练剑、抖空竹，你也不由自主地笑了，你想，生活真的很美好，活着真好。

其实，这就是幸福。
幸福没有动人的容颜，没有醉人的声音，有的只是静悄悄的感染和力量。
幸福是一种能力，千万记得，别丢掉感悟幸福的能力。

25岁，你要找回感悟幸福的能力。

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

后记

延续《爱的禁忌乐章》浪漫唯美“炫爱时空”系列华丽升级，精彩剧情怎容你错过。
聚集魔幻之最，诠释顶级神话！

！

天才人偶师制作完美的“神之容器”，却创造出人偶师今生挚爱的人偶少女。

<<坐下, 和自己谈一次灵魂>>

编辑推荐

《坐下, 和自己谈一次灵魂》编辑推荐: 张德芬、胡因梦、小S力荐!

!

一本让您淡定从容的人生励志书, 一本让您心想事成的人身枕边书, 一本献给全球年轻人的幸福说明书打开《坐下, 和自己谈一次灵魂》, 遇见幸福的自己。

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

名人推荐

在这个浮躁的社会里，唯有和自己的灵魂，好好交谈，才可以获得内心的平静。

读了这本书，突然发现，和自己交谈，是最好的疗愈办法。

内心的伤口，只有自己可以抚平。

和自己交谈，这是人一生的心灵功课和享受。

和自己在一起，和自己的神性和自在，安静地呆在一起。

《坐下，和自己谈一次灵魂》直面内心深处的自己，用爱拯救自己。

和自己的灵魂，深入地交谈，这是我送给自己25岁最好的礼物。

这也是我一生的礼物。

读了本书，才知道原来我的卑微在于自己的内心，只要将我内心的自己解放出来，就会获得想要的丰足。

我第一次发现，和自己交谈最难，但却是最宝贵的人生财富。

也许，这是我第一次，真实地接近自己，第一次看到自己的真相。

和自己谈一次灵魂，这是我永恒的主题。

感谢本书，感谢作者。

无论世间有多纷扰，无论人间有多少孤独和苦痛，我都要和自己谈一次灵魂。

这是我心灵的有力武器。

<<坐下，和自己谈一次灵魂>>

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>