

<<生命的重建>>

图书基本信息

书名：<<生命的重建>>

13位ISBN编号：9787801445445

10位ISBN编号：7801445449

出版时间：2008-01-01

出版时间：中国宇航出版社

作者：露易丝·海

页数：185

译者：徐克茹

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>

<<生命的重建>>

前言

## <<生命的重建>>

### 内容概要

《生命的重建》是名副其实的心理励志世界畅销书。

被全世界读者誉为人类身心健康的福音书。

露易丝·海在书中为我们揭示了追求身心和谐的心理模式，从而开辟了重建和谐生命的完美道路。

本书出版后，露易丝

·海所倡导的“整体健康”观念旋风般席卷了全世界。

本书创造了《纽约时报》畅销书排行榜50周第1名的骄人纪录，被译成25种文字，在35个国家或地区出版，20多年来，全球销量逾2000万册。

被媒体称为“圣人”的露易丝·海将深刻的哲理、科学的精神与博大的爱，结合自己的坎坷经历，以浅显生动的语言娓娓道来，如清泉般滋润每一个读者的心田。

正如戴夫·布朗的评价：露易丝的书是上帝送给这个烦恼世界最好的礼物。

对我们每一个人来说，这本书都具有你无法想象的价值！

## <<生命的重建>>

### 作者简介

露易丝·海，美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师、著名作家和演讲家。

她是全球“整体健康”观念的提倡者和“自助运动”的缔造者。

露易丝·海揭示了疾病背后所隐藏的心理模式，认为每个人都有能力采取积极的思维方式，实现身体、精神和心灵的整体健康。

露易丝

## <<生命的重建>>

### 书籍目录

#### 导言

对读者的建议

我的人生哲学

#### 第一部分 与露易丝一起探讨

第一章 我所相信的

第二章 你有什么问题

第三章 问题出自哪里

第四章 问题是真的吗

第五章 我们现在该做什么

第六章 拒绝改变

第七章 怎样改变

第八章 建立新的一切

第九章 每日的功课

#### 第二部分 让这些思想开始运转

第十章 人际关系

第十一章 工作

第十二章 成功

第十三章 财富

第十四章 身体

第十五章 问题列表

新的思维模式

#### 第三部分 结论

第十六章 我的故事

我心深处

跋

## &lt;&lt;生命的重建&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 我所相信的“智慧和知识的大门永远开启着。

”生命非常简单，我们所付出的，转眼就能将它们收回来我们真的会变成我们自己所想的那样。

我们认为自己好，自己就会更好；认为自己坏，自己就会更坏。

所有我们生命中的痛苦和愉快，都完全是自己造成的。

我们所思所想的“因”，就是在创造将来的“果”。

别忽略我们的一思一想，一言一行，那些我们所思所想，所说所做的，都在创造我们的将来。

对自己制造的一切，我们不能将责任推给别人，责备别人；我们应该知道——如果有错，错在我们自己。

没有人，没有地方，也没有任何事物具有超出我们自己的力量，因为“我”是自己惟一的思考者。

当我们在自己的头脑中创造宁静、和谐与平衡时，我们将发现它们同样存在于我们的生活中。

人们常常讲以下的两句话，你不妨想想，哪一句话是你自己也常说的？

这两句话是：“所有人都对我别有用心，不怀好意。

”“所有人对我都有很大的帮助。

”别轻视这两个不同句子的力量，它们往往会创造出截然不同的经验。

我们的生活和我们自己都会变成我们心中所相信的那样。

我们的想法和信念总能变成现实从另一方面看，我们的潜意识接受我们所相信的一切。

既然我们所相信的总会变成现实，那么，我们当然应该选“所有人对我都有很大的帮助”作为行为准则；而不应该选“所有人都对我别有用心，不怀好意”来指导自己的行为。

世界总是接受我们自己对自己的评价世界只接受我们自己对自己的评价。

如果你坚持相信生命是孤苦的，没有人爱你，那么，你的世界很可能真的孤苦和没有人爱——因为你自己在阴暗处，太阳自然照不到你。

然而，如果你愿意抛弃这种信念，相信“到处充满了爱，人们爱你，你也爱别人”，并坚信这种新的信念，那么你的世界就会变成这样。

可爱的人将会走进你的生活，原先就在你生活中的人也会变得更加可爱，你会发现，你更容易向别人表达你对他们的爱。

我们大部分人，都有偏执的思想、错误愚蠢的信念这并不是在责备谁，因为在某个特定时刻，我们每个人都在尽可能地努力做到最好。

但是，如果我们知道，我们可以活得更好一些，为什么不尝试用别的方法把自己改变一下，使自己做得更好呢？

你不要因为自己的现状不佳而看低自己，你阅读这本书就说明你已经准备要开始生活中新的、积极的改变。

请承认这一点。

“男儿有泪不轻弹”，“女人不能管理金钱”，这些局限性的思想令人难以忍受。

我们还是孩子时。

就受到周围大人的影响，学习如何看待自己，如何看待生活这是我们学习如何思考自己、如何思考世界的方式。

现在，如果你与整天闷闷不乐的人、易受惊吓的人、罪恶的人或是易怒的人一起生活，那么你将学到很多关于自己、关于生活的消极的东西。

“我从来没有做对过任何事情。

”“这是我的错。

”“如果我发怒，我就是个坏人。

”这样的信条会造就令人灰心丧气的生活。

我们长大成人以后，会重复我们父母的情感模式这无所谓好坏对错，这是我们内心深处对“家”的认识。

我们不妨冷静地想一想，现在已经不再是童年了，但很多时候，我们对待别人的态度，仍然像对待我

## &lt;&lt;生命的重建&gt;&gt;

们自己的母亲或父亲一样。

有多少次你找了一个“只是像”你的父亲或母亲的情人或老板？

同时，我们用父母对待我们的方式对待我们自己。

我们用同样的方式责备和惩罚我们自己。

当你用心倾听时，你甚至能听到那些词汇。

如果当我们自己是孩子时接受了爱与鼓励，我们也用同样的方式爱我们自己、鼓励我们自己。

“你从来没有做对过任何事情。

”“都是你的错。

”你是否时常也对自己这样说？

“你真棒。

”“我爱你。

”你是否经常对自己这样说？

可是，我们不能为这些责怪父母我们的父母不可能教会我们他们不知道的事情。

如果你的父母不懂得如何去爱他们自己，那么他们就不可能懂得如何教你去爱自己。

他们只是竭尽全力，把他们在孩提时代学到的东西，依样画葫芦地教导给他们的孩子。

如果你想更多地理解你的父母，就应该更多地倾听他们童年的生活；如果你抱着同情心去听，你会了解他们的恐惧和严格出自何处。

这些“对你实施如此方式”的人与你有着同样的害怕和惊恐。

我们和父母的关系在前世便已经注定我们每一个人，注定要在某一个地点、某一个时间，出生在这个地球上，做某一对夫妇的儿女。

我们来到世上是因为我们有许多原因要来到这里，包括我们的性别、国籍、肤色、智愚等等，都不是偶然形成的，甚至我们的父母是好是坏，家庭环境是穷是富，也都一样，我们无法希望这已成定局的一切可以改变，恰如自己理想的样子。

所以，当我们长大以后，我们不可以单方面地埋怨父母，甚至把所有的过失都推到他们身上，指着他们说：“这一切都是你们造成的。

”事实上，在我们未出生以前，是我们自己选择了现在的父母，心甘情愿地要做他们的子女。

我们每个人都与父母有缘。

我们从小依赖父母，一心一意地跟着父母，学习他们的那一套信仰和制度。

等到我们长大，遇上种种经历，便将从父母那里学来的，应用到自己的生活中，不停地、重复地去实行。

“当下”永远是力量的源泉你生命中经历的所有事件，都是由你过去的思想和信念造成的。

他们由你过去的想法，你在昨天、上星期、上个月、去年、10年前、20年前、30年前、40年前（这取决于你的年龄）所说的话决定的。

然而，那是你的过去。

它已经过去了，完毕了。

重要的是此时此刻你选择什么思想、选择什么信念、说什么话，因为你现在的思想和语言将创建你的未来。

你的力量的源泉来自“当下”，它正在形成明天的、下星期的、下个月的、明年的以及以后的经历。

你不妨注意此时此刻你正在思考什么。

它是积极的还是消极的？

你是否希望现在的理想将来会成为事实，使你的生活有所改变？

那就小心地照顾你的思想吧！

<<生命的重建>>

后记



## <<生命的重建>>

### 媒体关注与评论

“一本帮助我们找到自尊和自爱，重建自己美好生活的伟大著作。

”——伯尼·S·西格尔，医学博士，《爱，医生与奇迹》作者“假如我不幸被抛弃在一个荒凉的孤岛上，而命中注定只能携带一本书，我会毫不迟疑地选择露易丝·海的这本伟大的著作——《生命的重建》。

”——戴夫·布朗，名著《自我实现的冒险》作者

<<生命的重建>>

编辑推荐

<<生命的重建>>

名人推荐

<<生命的重建>>

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>