

<<完美和喜悦在我心中>>

图书基本信息

书名：<<完美和喜悦在我心中>>

13位ISBN编号：9787806970201

10位ISBN编号：7806970207

出版时间：2003-10-1

出版时间：海天出版社

作者：阿兰科恩

页数：347

字数：256000

译者：孟建华

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>

## <<完美和喜悦在我心中>>

### 内容概要

《完美和喜悦在我心中》可能是你要读的最后一本自助书籍。它不会向你兜售包治百病的技巧，只会让你认识你自己。它不会指引你去学习一位神秘的大师或是外国的名人，但是它会帮助你发现自己灵魂深处隐藏的珍宝，唤醒你心中的先知。如果你抓住了《完美和喜悦在我心中》的精髓，它会使你产生新的勇气去追寻你的梦想，并把你最深层的直觉和爱好变为行动。

<<完美和喜悦在我心中>>

作者简介

阿兰·科恩的书和研讨班打动了数十成追求在生活中更加有活力、更加真实、更有创造性地表现自我的人，并改变了他们的生活。  
他通过梦幻般的信息鼓舞人们，这使他成为在世界范围内广受尊重的通过内在觉醒催生外在改变的大师。

<<完美和喜悦在我心中>>

书籍目录

第一章 你想拥有的，你一直拥有 所思即所在 我们是穿行于现实中的精神存在 爱即上帝 不要向银幕开枪 夜晚驶过的船 在假面后面 处理掉那堆破烂 自我提高的神话 表现伟大的自我 回家 内心的光明 第二章 本原之真 上帝爱而非憎恶他的孩子 找回我们美好的品质 石头与光明 回到家园 为上帝射箭 最平常的就是最重要的 神圣的上帝和母亲不会看到我们的罪恶 不要用篮子遮住我们的光芒 第三章 你是一种天籁 现在就是永远 想到了就写 奇迹出自偶然 抱定你的目标 有激情才能坚持 超越计划癖 忠于自我 尊重自我就是力量 第四章 放松使你成功 摆脱紧张的方法是接受现实 爱并不一定要苦难陪伴 最优秀的人是最会休息的人 倾听内心的低语 友善与宽容是一项明智的投资 进入阿尔法脑波状态 成功取决于行动 快乐是我们的天性

## <<完美和喜悦在我心中>>

### 章节摘录

书摘 所以我决定不去做这个手术。

这对我来说是个转折点，我没有走那条不断为自己制造面具的道路。

从此之后我再也不为头发的事而费心了，也很少再去想我的头发正变得稀疏，而且几乎没有人和我谈论起这件事。

这件事不再处于我的意识之中，因而对我也就没有影响了。

如果你已经做了、或正打算做某种整形手术，那么就请跟随你内心的真正想法。

如果这样的手术会使你感到更舒心，对自己更有自信，而且会有助于你更全面地展示你内在的美，那我就说，去做吧。

我在面对这样的情况时，必须遵从自己内心的真实想法，那当你面对这样的情况时，也应该遵循你自己内心的真实想法。

敢于坚持自我意味着我们每个人都会有所不同。

我的意思并不是就我们该做什么和不该做什么而制定普遍的准则，而是我们都应该遵从内心真正的意图。

尊重自我就是力量。

你不必出卖自己来取得成功或是制造成功的假相。

正如圣经告诉我们的那样，你是“按上帝的形象”而创造出来的。

任何试图改善这一形象的努力只会使你分心，削弱你证明自己天赋的能力。

我们不应通过制造表象来从外界引人力量，而应依靠我们自己的力量，这样我们就会获得我们需要的所有力量。

自我欣赏是你能够给予别人的最重要的礼物。

如果你喜爱自我，尊敬自我，你就能给你所遇到的每个人以力量。

在一个急需真实性的世界上，那些能够认识到自己价值的人是变革的最大动力。

相信原本的你已经足够好并不是偷懒或是自私，这是使你保持正确的前进方向的明智之举。

是的，如果你真的想这么做，那就去读书、学习、实践以提高你的技能；正确地着装以适应自己的职业；需要时高效、务实地做出计划；给鼻子整形。

但不要为了变得与真正的你不同而做这些事。

你所做的一切都是为了更好地表现真正的你，是为了让你心中那个高尚伟大的自我能够表现自己。

想变成他人，你永远也不会成功；忠于自我，成功永远属于你。

我不去寻找好运——我就是好运！痛苦只是在某些时候会陪伴你。

不要完全否认痛苦，但也不要过于迷信痛苦的作用。

爱并不需要苦难来陪伴，只有恐惧和罪恶感才会带来苦难。

我们的宇宙可不是一家信贷公司，上帝对经营债务没有兴趣，也不会就你的罪与罚同你讨价还价。

上帝只会宽恕世人，使他们得到解脱。

认为上帝并非博爱的其他看法都是源于恐惧的，当然不会打来安宁和成功之门。

让你的看法与上帝的看法一致，这样就能使你从一生的辛劳中解脱出来。

最优秀的人是最会休息的人 一次在我所在的城市报纸上，我看到房产版的首页有一行醒目的黑体字“最优秀的人从不休息！”在标题下是六个房地产经纪人的照片。

显然这是在告诉人们，这些经纪人之所以成功是因为他们从来不停止工作。

从这些照片来看这些人看起来疲惫而紧张。

报纸上没有讲的是，这些人很可能因得心脏病或是中风而英年早逝，或者是因为过度繁忙而患上消化系统疾病。

说最优秀的人从不休息是不真实的，正相反，最优秀的人最知道怎样休息。

他们非常爱自己，因此能够照顾好自己。

最优秀的人最看重的是安宁而不是竞争。

他们知道在生活中达到外界行为和内在自我恢复两者之间的平衡，比整日奔忙对自己和客户更为有利

## <<完美和喜悦在我心中>>

。最优秀的人之所以最优秀，是因为他们认识自己就是最优秀的，他们没必要向自己和别人来证明自己的价值。

最优秀的人不是竭力获得自我价值，而是从肯定自己的自我价值这一点出发去做事的。

最优秀的人注重休息。

最优秀的人认识到人生中有比获取权利或赚钱更重要的事。

他们认为人际关系的质量、自我满足感、他们同圣灵的联系都比在市场上的斩获要有意义得多。

最优秀的人认识到衡量成功的惟一正确尺度就是幸福。

最优秀的人好整以暇。

最优秀的人在工作时都很从容，从而能够通过客户的目光看到他们的想法。

为了大的目标，对暂时的麻烦能够一笑置之。

最优秀的人把保证有足够的时间同家人和朋友相处看做是最重要的事情。

最优秀的人认识到如果他们内心空虚的话，那他们所忙碌的一切都毫无价值。

最优秀的人意识到他们来到这个世界上并不只是来做事和赚钱的，而是要实现真实的自我。

最优秀的人逐渐认识到如果他们从自己的创造性而不是从竞争出发，物质的成功和收获就会以奇迹般的方式滚滚而来，而这是靠迫不及待的奋斗所不能达到的。

最优秀的人认识到他们成为最好是应该的，这不是因为他们取得了最高的销售业绩，而是因为他们的价值是与生俱来的，不管是外在的成功还是挫折都不会增进或削弱他们的完美品质。

最优秀的人之所以是最优秀的是因为他们依赖的不是外界的赞美，而是自己心中的上帝。

倾听内心的低语 如果你自己不休息的话，那上天会让你休息。

有一个说法是“精神崩溃的最确定的迹象就是感觉你的工作极端地重要”。

你的工作固然重要，但是没有你的精神重要。

这种“强迫休息疗程”可能不会是惬意和温和的，最终你可能会希望让自己选择安宁，而不是生活为自己选择了安宁。

如果你操劳过度或是忧虑过度，你就可能会被事故或是疾病打倒，使你被迫停止操劳，重新找回自己

。这是一个痛苦的过程，但其后果则具有无可限量的价值。

这些被迫接受“现在就停下方案”的人，现在有时间来重新发展与他们自己所爱的人以及他们的心灵之源的关系。

他们有机会读书、学习、冥想、听喜欢的音乐、享受与爱人相伴的快乐。

他们能够有更多时间欣赏大自然，学习风的语言。

最初的不便或者悲剧最终变成了上天的祝福和赐予。

我们还可能以更富戏剧性的方式获得对事物的深刻理解。

笛卡尔被认为是现代科学之父，他是在因感冒引起的幻象中发现他的科学方法的。

意志坚强的囚徒斯塔尔·戴利被吊在单人牢房中，这时他看到了耶稣的幻象，他继续给成千上万的人以安慰和鼓舞。

许多人在濒死的那一刻见到了天使或者灵魂的导引者。

不管我们的转化过程是瞬间的还是长期的，结果都是一样的：我们受到鼓舞，不再受恐惧驱使，并重返我们精神的本质。

我们不必非要等到我们不能工作时再倾听我们内心的声音。

当我们内心的引导轻声向我们诉说时，我们只要用心去听，那些痛苦的情形就不会升级到像我们所经历的那种程度。

在任何阶段，我们都能够听到这种导引并做出回应。

如果我们倾听内心的低语，那么上天就没有必要敲打我们以便引起我们的注意。

友善与宽松是一项明智的投资 当我在弗吉尼亚海滩市的一家经营有方的大书店参观时，一位雇员告诉我说书店的工作人员可以(并且是受到鼓励)在上班时间沉思作为休息——工资照算。

.....

<<完美和喜悦在我心中>>

## <<完美和喜悦在我心中>>

### 媒体关注与评论

前言 阿兰·科恩 这是一个关于波斯智者那斯鲁丁的故事。

有一次，他同一位学者同乘一艘渡船。

那位学者自恃博学多才，开始考验那斯鲁丁的学识。

“你学过天文吗？”学者问。

“恐怕不能算学过。

”我们的神秘主义者回答。

“这么说你就浪费了你生命的很大一部分。

通过了解星座，有经验的船长可以驾船环游世界。

”几分钟后博学者又问，“你学过气象学吗？” “没有，我没学过。

” “这样啊，那你就是浪费了生命的大部分，”学者毫不客气，“有效利用风力可以使船飞速航行。

”过了一会儿，他又问，“你学过海洋学吗？” “一点都没学过。

” “啊！这是虚度牛命啊！对海浪的认识帮助许多古代民族找到食品和安身之所。

”几分钟后那斯鲁丁开始朝船尾方向走去。

他一边走一边问那位学者，“你学过游泳吗？” “没时间学。

”学者傲慢地回答。

“那你就浪费了你全部的生命——船要沉了。

” 迟早我们都要达到这样的境界：这时实践生活的真谛比追求生活的真谛更重要。

知识、技能、经验在心灵的充实面前都会显得苍白无力。

学习技能必须让位于展现真实的自己。

最近，我请参加讲座的听众，就他们在充实自己方面的花费进行“投标”。

我让参与者估计他们在购买自助书籍、参加自我提高的研讨会、参加意识训练、学习冥想技巧、进行咨询和治疗、补充维生素及进食其他补品、去健康温泉疗养、去美容、接受心理咨询、购买各种水晶和护身符、去国外探求真理以及其他诸如此类的活动方面的投资。

所有这类追求都是缘于这样的想法：“这种努力会帮助我取得成功。

” 他们的回答投资数额差别很大，从“我挣的每分钱”、“我丈夫都负担不起了”到超过十万美元。

要知道美国许多地方一个家庭的花费，也许相当于一些南美国家的国民生产总值。

许多人多年来一直在积累使自己更完美的信息、技巧，参加个人成长的节目。

有些人对探求的过程如此着迷，以至于如果我们真的找到一丁在寻找的东西，将会无所适从。

电影《公主新娘》中有一个角色叫伊尼古·蒙托亚，他花了一生的大部分时间寻找杀父仇人。

当他最终找到仇人并将其杀死时。

一个朋友问他：“好，你已经报了杀父之仇，今后你打算做什么？”伊尼古停下来，脸上浮现出茫然的表情，他承认：“我不知道。

，长期以来，我一直想着报仇。

我真不知道除这个以外我还能做什么！”就像伊尼古一样，许多人都在不停地找寻生活的真谛。

于是病人、客户、学生、探索者、门徒这些身份就成了我们的身份。

两位当代的宗教导师，卡尔文和郝伯斯，总结了我们的处境：……

<<完美和喜悦在我心中>>

编辑推荐

这本书可能是你要读的最后一本自助书籍。  
它不会向你兜售包治百病的技巧，只会让你认识你自己。  
它不会指引你去学习一位神秘的大师或是外国的名人，但是它会帮助你发现自己灵魂深处隐藏的珍宝，唤醒你心中的先知。  
如果你抓住了本书的精髓，它会使你产生新的勇气去追寻你的梦想，并把你最深层的直觉和爱好变为行动。

<<完美和喜悦在我心中>>

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>