

<<给心灵洗个澡>>

图书基本信息

书名：<<给心灵洗个澡>>

13位ISBN编号：9787807590125

10位ISBN编号：7807590122

出版时间：2008-6

出版公司：万卷出版公司

作者：宿春礼，邢群麟 主编

页数：454

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>

<<给心灵洗个澡>>

内容概要

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……时间久了，很多消极的心理和情绪就会像尘垢一样裹住心灵，使心灵失去本来的清新与灵动，人生也因此变得越来越沉重，这个时候就需要给心灵洗个澡。

本书针对心态、淡泊、宽容、尊重、爱、友谊、善良、逆境、选择与放弃等重大人生课题，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。

<<给心灵洗个澡>>

书籍目录

第一辑 心念决定命运第二辑 做自己的心态调理师第三辑 打破心灵的瓶颈第四辑 槎过心灵的冰河第五辑 放飞美丽的心情第六辑 品尝心灵的静之趣第七辑 让心灵诗意地栖居第八辑 阳光总在风雨后第九辑 走出命运的低谷第十辑 学会选择，懂得放弃第十一辑 永葆一颗平常心第十二辑 感恩点亮生命之灯第十三辑 播种善良的种子第十四辑 爱让生命绚烂多姿第十五辑 友谊是心灵的甘泉第十六辑 敞开心扉，学会分享第十七辑 发现你心灵的力量第十八辑 宽容第十九辑 让心灵快乐地舞蹈第二十辑 幸福的钥匙在你心中第二十一辑 演奏生命的乐章第二十二辑 享受精彩的人生

<<给心灵洗个澡>>

章节摘录

第一辑 心念决定命运 成功由心态掌控 积极的心态能使你集中所有的精神力量去成就一番事业。

当你以积极的心态全力以赴时，无论结果如何，你都是赢家。

有一位妈妈，她有一位读高中而且网球打得很好的女儿。

有一年，学校举行网球联赛，女儿信心十足地报了名，满怀着夺冠的希望。

比赛前，当女儿查看赛程表时，发现第一场和自己比赛的竟是曾经打败她的高手，她很是灰心，开始垂头丧气起来。

“这次可能连预赛出线的机会也没有了。”

妈妈看见女儿如此绝望，自己的压力也很大。

她脑子一转，对女儿说：“你想不想把那人打败呢？”

“当然想呀，不过她上次把我打得很惨，我们的实力相差太远了。”

“我有一个方法，如果你照着我的话做，你便能赢这场比赛。”

“真的吗？”

请妈妈快点告诉我好吗！

“你现在闭上眼睛，回想以前你打网球时最精彩的一幕，把那过程从头到尾重演一次，好好地感受胜利的滋味。”

女儿照着妈妈的话做，刚才脸上的绝望不见了，换来的是一片精神焕发。

改变了面对比赛的态度，让她充满了信心和活力。

比赛开始了。

女儿信心百倍地踏上球场，施展浑身解数，把对方打得落花流水，顺利地赢得第一场比赛。

比赛结束之后，女儿兴高采烈地冲向妈妈。

妈妈说：“你打得很好呢！”

“全靠妈妈的指点！”

坦白说，我最初听到时觉得有点怀疑，没想到那么有效！

女儿兴奋地说着。

当你的心灵只为一种可能的结果所盘踞时，你的心灵便会产生一种魔力，你的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果。

能利用心灵力量让自己的表现更好吗？

当然可以。

你可以重复地告诉自己——“我能做到！”

我能做到！

我能做到！

且在重复这句话的同时，也要想像着你所想要达到的表现水准。

.....

<<给心灵洗个澡>>

编辑推荐

要散布阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。

——〔法〕罗曼·罗兰 心灵开朗的人，面孔也是开朗的。

——〔德〕席勒 心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。

——〔俄〕列夫·托尔斯泰 经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康。

——〔英〕弗·培根 良好的心灵是花园，良好的思想是根茎，良好的说话是花朵，良好的事业就是果子。

——英国谚语 一部解读人生困惑的心灵启示录。

一本照亮人生的枕边哲理书。

阅读本书，你将明白这样一个道理：不管人生命运如何，人活的其实都是一种心态。

只要在任何情况下，都不忘审视自己的内心，及时洗涤自己的心灵，让自己活得更真实、更快乐、更洒脱，这份良好的心态终将把人带向无限美好的未来。

这是一部解读人生困惑的心灵启示录，是一本照亮人生的枕边哲理书。

阅读本书，你将明白这样一个道理：不管人生命运如何，人活的其实都是一种心态。

只要在任何情况下，都不忘审视自己的内心，及时洗涤自己的心灵，让自己活得更真实、更快乐、更洒脱，这份良好的心态终将把人带向无限美好的未来。

<<给心灵洗个澡>>

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>