

# 《心灵深呼吸》

## 图书基本信息

书名：《心灵深呼吸》

13位ISBN编号：9787508718941

10位ISBN编号：7508718941

出版时间：2009-2

出版社：中国社会

作者：付娜//聂洪波

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心灵深呼吸》

## 前言

2003年9月，台北某电视台曾经做过一次李连杰与圣严法师的对话节目，其中李连杰说过这么一句话：人如果光是强身健体，而没有解决自己心灵的障碍和烦恼，对身体反而是有害的，所以现在我觉得心境的美才是最重要的。如果你有一个健康的心灵，一个美满的理念，对身体、对家人、对社会才是有益的。我们不难发现，现实生活中很多身体不健全的人往往表现出比某些身体健全的人更加乐观的精神面貌，其最根本原因是，这些身体不健全的人有着比某些健全人更加健全的心灵，或者说是正确的心态。不可否认，一个人的快乐与否固然与他所拥有物质的多寡关系密切，但是快乐作为一种人的内心体验，更是直接取决于其心灵的感受。人要真正活得快乐需要物质基础，但是更需要不断提升自己的心灵，强化内心对自己、对世界的正确认识。其实很多人都懂这个道理，但要真正做到健康的心灵却是很难，因为生活中总有这样或那样的烦恼束缚着自己。的确，心灵是最脆弱的，所以心灵需要抚慰。孤独时，心灵需要安慰；烦恼时，心灵需要解脱；疑惑时，心灵需要开导。独处于黑暗之中，我们可以掩饰脸上的不悦，却抹不去心灵的伤痕。很多人一生中可以战胜困难，跨过坎坷，却越不过心灵的折磨。

# 《心灵深呼吸》

## 内容概要

《心灵深呼吸:震撼亿万人内心世界的63种理念》主要内容：人生就像一次漫长的旅行，沿途会有数不尽的坎坷与泥泞，也有看不完的春花美景。然而，走得久了，心灵难免会沾染一些尘埃，心泉也会在风沙中渐渐干涸，目光在风雨的洗礼中渐渐黯淡，脚步也开始渐渐沉重...那么，定期清除心灵的垃圾，让心灵做一次深呼吸，让自己纯净的心灵重新显现，并找至伊甸园式的和谐、平静与美好。我们定能获得生活的充实与心灵的宁静。

# 《心灵深呼吸》

## 作者简介

付娜，女，毕业于哈尔滨师范大学中文系。大学毕业后来京闯荡，以期寻求更好的发展空间。曾在《消费日报》做编辑记者，期间发表过多篇文章，后从事图书写作，在北京朦朦影视文化传播有限公司工作期间发表过诸多作品；《性格左右你的命运》、《犹太人教你学做人》、《犹太人教你学经商》、《一生中要注意的10Q个小细节》等，现蛰居京城，努力开创自己的一番事业。

聂洪波 北京科技大学博士，资深图书编辑。

# 《心灵深呼吸》

## 书籍目录

第一章 用心感受世间的美丽人生是一种选择生命是一种体验生存是一种智慧生活是一种平淡感恩是一种品德成功是一种态度坚持是一种力量付出是一种收获宽容是一种聪明自信是一种魅力本色是一种美丽勇敢是一种精神优秀是一种习惯诚信是一种准则谦让是一种美德信念是一种支撑第二章 不要为你失去的哭泣放弃是一种睿智缺陷是一种恩赐贫穷是一种财富寂寞是一种需要困境是一种赐予苦难是一种资本平淡是一种考验自卑是一种枷锁原谅是一种勇敢抱怨是一种迷失面子是一种固执遗忘是一种能力回忆是一种感动失败是一种激励第三章 聆听成功的脚步声说话是一种艺术倾听是一种素质读书是一种享受知识是一种积累创新是一种精神爱好是一种动力机遇是一种挑战微笑是一种魅力财富是一种心智价值是一种展现工作是一种态度忠诚是一种使命敬业是一种道德借口是一种推脱细节是一种文明第四章 珍惜生命中的每一天快乐是一种洒脱追求是一种享受幽默是一种智慧满足是一种境界珍惜是一种拥有奉献是一种快乐健康是一种富有节俭是一种教养礼貌是一种修养善良是一种品味朋友是一种缘分母爱是一种伟大孝敬是一种美德恋爱是一种遇见婚姻是一种默契简单是一种准则活着是一种希望幸福是一种感觉

## 《心灵深呼吸》

### 章节摘录

我们在不断追求更完美的自我的同时，事实上已经丧失了真正的自我。其实，本色的自我，才是最美的自我。有一只乌龟在沙滩上晒太阳时，几只螃蟹爬过来，它们看到乌龟背上的甲壳嘲笑道：“瞧瞧，那是一只什么怪物啊，身上背着厚厚的壳不说，壳上还有乱七八糟的花纹，真是难看死了。”乌龟听后，觉得很羞愧，因为它自己早就痛恨这身盔甲，可这是娘胎里带出来的，它没法改变，只能把头缩进壳里，想来个眼不见、耳不听，还能落得个清静。谁知螃蟹们见乌龟不反抗，便得寸进尺：“哟，还有羞耻心呢，以为把头缩进去，你就能改变你一出生就穿破马甲的命运吗？”乌龟没有应答，螃蟹自讨没趣，于是走了。乌龟等螃蟹们走后，伸出头，迈动四肢，找到一处礁石，把它的背部靠在礁石上不停地磨，想磨掉那件给它带来耻辱的破马甲。终于，乌龟把背磨平了，马甲不见了，但弄得全身鲜血淋漓，疼痛不堪。这天，东海龙王召集文武百官升朝，宣布封乌龟家族为一等伯爵，并令它们全体上朝叩谢圣恩。在乌龟家族里，龙王一眼就瞧见了那只已没有马甲的乌龟，便大怒道：“你是什么方妖怪，胆敢冒充乌龟家族成员来受封？”“大王，我是乌龟呀！”“放肆，你还想骗朕，马甲是你们龟类的标志，如今你连标志都没有了，已失去了本色，还有什么资格说是乌龟。”说完，龙王大手一挥，虾兵蟹将们就将这只丢掉本色的乌龟赶出了龙宫。也许你有许多的失意和感慨，但这并不影响你保持自己的本色，你不是最美丽的，但你可以最可爱；你不是最聪明的，但你可以最勤奋；你不是最健壮的，但你可以最乐观……除了你自己，没有人可以不让你做一个自我，无论在什么样的境遇里，你都可以自我感觉良好，让自己活得不卑不亢。

# 《心灵深呼吸》

## 编辑推荐

通过《心灵深呼吸:震撼亿万人内心世界的63种理念》的阅读,你能体会到:一次心灵的呼吸,会让你感受到阳光下无尽的温暖和欢喜。一次心灵的洗涤,会让你享受到云朵下绵延的从容和快乐。一种正确的理念,会让你抓住今天的机会改变明天的生活。

# 《心灵深呼吸》

## 精彩短评

- 1、虽然此类书很多，但是这本还不错，有个别常识性错误，但不影响全书内容。
- 2、日语老师说千万别读心理类型的书籍...



# 《心灵深呼吸》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)