

# 《从挫折中觉醒》

## 图书基本信息

书名：《从挫折中觉醒》

13位ISBN编号：9787550701427

10位ISBN编号：7550701423

出版时间：2011-5

出版社：海天出版社

作者：安德里亚·乔伊·科恩

页数：246

译者：白哲文

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)

# 《从挫折中觉醒》

## 内容概要

《从挫折中觉醒:化解逆境的39堂心灵课》作者安德里亚博士邀请一行禅师等当今39位来自全球不同领域的智者，分享他们感人至深的故事及深刻的体悟，并探索如何面对困境和考验，继而有能力去扭转逆境。这种体验成为宝贵的良机和礼物，更使我们学习到如何让心安住于当下的智慧。

这39则故事的主角，有名闻遐尔的灵性大师，有享誉海外的精神导师，有世界前沿的身心疗愈专家，也有畅销书作家、成功的企业家和知名音乐家、律师等。对于如何去经营自己的幸福和成功生命，他们都有一个共同答案：每个生命都是一座宝矿，爱和勇气就是打开宝矿的钥匙。

人的内心潜藏着一种奇妙的力量。如果能在日常生活中，用心体察所发生的现象和事件，并学习保持于专注有觉知的状态，对于周遭的人抱持真诚的关爱，就能发挥这种奇妙的力量，把平凡的世界变成天堂。本书所有的故事都是真切的际遇，峰回路转的过程不但使人动容，更能启迪内在的正面思考力，令我们终将明白，生命中最珍贵的灵魂伴侣，不是某个特定的人，而就是我们自己。

# 《从挫折中觉醒》

## 作者简介

〔美〕安德里亚·乔伊·科恩（ANDREA JOY COHEN, M.D.） 安德里亚博士是一位出色的医师、科学家、作家、演说家和精神导师。作为鼓舞人心的激励演说家，她以睿智、热情、魅力和幽默感以及卓越的激励能力和感染力著称世界，在美国、印度、新加坡、韩国等世界各地设有研讨会、工作坊，致力于研发突破传统的药物替代疗法，发展现代身心灵整体医学。此外，她还是一位灵感丰富的作家和诗人，曾出版多部医学研究与心灵哲学、心理学等主题的著作及上百首诗歌。曾接受美国著名电视节目主持人欧普拉的专访，受邀美国国家电台、《悦己》、《瑜伽生活》等杂志媒体的采访。

# 《从挫折中觉醒》

## 书籍目录

一行禅师推荐序本书导读爱你的灵魂前言第一章 因祸得福01匍匐在上帝面前02回归真正的自我03疗愈心灵的伤痛04内在的交响乐05面对生命的困局06“是！”的力量转化心灵的思维练习1第二章 心灵告白07生命的意义08爱因斯坦的发现09花开花落10我的太阳11以己为鉴12一个女孩的梦想转化心灵的思维练习2第三章 无畏无惧13光芒14照亮黑暗的秘密15苦尽甘来16最后的礼物17觉醒18临终与死亡转化心灵的思维练习3第四章 觉悟人生19心灵宝石20成为自己的救世主21自己是最好的礼物22坚持的回报23孩子眼里的一课24诚恳的力量转化心灵的思维练习4第五章 精神礼赞25天与地26快乐的奥秘27母亲的最后一课28遇见佛陀，就说“唔”29一次短暂的朝圣之旅30恐惧、接纳与信念31心灵的园丁32住棚节的启示转化心灵的思维练习5第六章 亲密关系33至贵者是爱34马修的故事35学会放弃36灌篮比赛37亲密无间38半梦半醒39孕育生命转化心灵的思维练习6活在当下/安德里亚·乔伊·科恩致谢心灵导师简介

# 《从挫折中觉醒》

## 编辑推荐

请39位大师做顾问，有觉知的活在每个当下。人生无常，我们都无可避免地会遇到困境和难题。面对这些生命中的无常和悲喜，你是否已准备好去面对或者仍在迷雾森林不见出口呢？我们该如何去调理身心又不受到自我窄狭的制约？想要拨云见日常处明朗的幸福需要方法和支持，当代最出色的39位大师，为你讲述他们生命的际遇和故事，绝对会帮助你对于自我有重新的认识，疗愈受创的身心，开拓优美的生命风景。你可曾问过自己“我算是幸福的人吗？”可曾思考过以下的关键问题，比如：你准备好面对人生的无常现象吗？你找到所谓“幸福”对你的真正意义了吗？你知道如何把危机变成生机吗？你清楚知道自己是谁，并有明确的方向吗？你懂得如何把握住生命中珍贵的好机缘吗？你找到让自己身心安顿的秘诀了吗？你有看见自己一贯的反应模式吗？如果直到今日，你仍然没有答案，我们良心的建议---是不妨看看这本书。

# 《从挫折中觉醒》

## 精彩短评

- 1、远没介绍的那么好，就是每个人讲下自己的故事，没有多少启发。
- 2、治愈你自己
- 3、为转换心灵的思维练习加一星。身心灵的读物，里面的方法倒似正念疗法。里面有的心灵导师秉承心理禅的路道，有些则是用上帝来互勉。所幸两者皆晓之。谈我执，孰不知抱着念想“活在当下”“空”也是一种执念。倒不如徐广兴老师的《心理禅》读着有味，也不及禅师棒喝来得顿悟！只是转换思维的想法练习是出彩之处。不管何种流派，思索着都好。

# 《从挫折中觉醒》

## 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)