

# 《从伤痛中开出最美的花》

## 图书基本信息

书名：《从伤痛中开出最美的花》

13位ISBN编号：9787550006140

10位ISBN编号：7550006148

出版时间：2013-6-1

作者：马冉冉

页数：278

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)

# 《从伤痛中开出最美的花》

## 内容概要

漂在北京，没车没房没男友没存款，简称四大皆空相貌平凡大龄未婚文艺女青年——语含非，实在觉得自己有理由对自己的人生感到愤怒和悲伤，无可言说的消极席卷着她的心。

在一个特殊的夜晚，在一种神奇的际遇下，一位“神”找上了语含非。他引导语含非踏上了追溯自己前世今生的奇妙之旅，在这个身心成长的旅途中，她渐渐明白：

为什么明明渴望爱情和婚姻，却又对男人有着极大的不信任？

为什么内心一点安全感都没有，忍受不了分离和孤独？

为什么觉得人只能做自己不喜欢的工作，聊以度日？为什么对自己的外表有那么多批判，无法真正爱自己？

为什么既想成功，又不能付出行动？

.....

# 《从伤痛中开出最美的花》

## 作者简介

马冉冉：80后，双子座，山东人，现居北京。《心探索》电子杂志编辑，写作者，身心灵探索者，目前专攻后现代叙事疗法。

# 《从伤痛中开出最美的花》

## 书籍目录

- 01 “请问有神吗”  
爱过、错过，付出化作夜的寂寞
- 02 准备上路吧  
开始探索自我真相的旅程
- 03 跳槽未遂  
你不喜欢做这个，受不了那个，却从没有问过自己想要什么
- 04 瀑布与山崖  
没有奇迹，每件事都按照应该发生的轨迹运行
- 05 在唐朝的前世  
关闭意识，打开潜意识，进入催眠状态
- 06 初遇指导灵  
三个功课：尊重自己、敞开心扉、从梦中醒来
- 07 我错得好离谱  
你甚至扭曲真相，让事实符合你的判断
- 08 悲催的30岁生日  
真正的爱，可以跨越一切障碍？
- 09 神居然骗人  
这是他的选择，你唯有尊重
- 10 与灵魂相逢  
任何一个决定、一个人的改变，随时随地让你看到另外一个结果
- 11 生命是一场圆舞  
即便时空阻隔，生死分离，只要你们心意相通，便永远连结
- 12 我要招桃花  
心打开了，什么就都有了
- 13 你凭什么凭什么  
为了捍卫自己那点个性，她给自己装了一个厚厚的壳
- 14 绽放女人味  
你相信你自己值得被爱，他就认为你多值得爱
- 15 只想要一个拥抱  
女人的幸福和快乐，要掌握在自己手里
- 16 赢的才是女神  
信任你自己，不管别人怎么说你、怎么对待你
- 17 学习甄嬛好榜样  
当一个女人既能驾驭善又能驾驭恶时，她才真的有力量
- 18 来自神的信息  
神只给你指明更好的路，其他由你决定
- 19 手中的塔罗牌  
因为知道终将要死，所以不敢忍辱偷生
- 20 旧“情”复燃  
你以一个不在乎的外表，掩饰一个很在乎的心
- 21 不装淑女啦  
两个互不见真心的人，是永远到达不了爱的
- 22 推开女神门  
令灵魂发亮要做三件事：定位、付出、建立自己的世界
- 23 改造女屌丝  
十二课的魅力课程
- 24 消失的相亲男

## 《从伤痛中开出最美的花》

真正的爱，来自一个人与自己灵魂的连结

25 我没有安全感

凡你所试图压抑掩饰的，都将成为你心头的重担

26 从未被爱够

没有爱的人，面对爱时自然惶恐

27 创造自己的人生

不要再被患得患失的心吹着，到处飘摇，你活在你自己的节奏里

28 不痛怎么会醒

每一个人都用了自己的方式去爱你，甚至以“伤害”你的形式

29 爱的清单

爱的清单盖住了真实流动的温情

30 天命之路

我以好的心情，有好的工作；我以好的服务，有好的收入

31 更悲催的生日

长久的痛苦来自对命运的不臣服

32 向过去告别

人生，有什么好怕的呢？

33 找回工作热情

任何的工作，都将还原成人与人的交流

34 零的境地

当一切都被归于零，你才可能得到真正的自由

35 真有心电感应

帮助他人最好的形式就是“完美地展现你自己”

36 不愿承担责任

你想要的事物，通过行动才能得到

37 改变的时刻

一个人可以脆弱、悲伤、害怕，但一定也要有勇气

38 创造好的故事

一个人做他自己，一定会很成功

39 月圆人不圆

带着爱的伤痕爆发

40 我们到底知道多少

科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了

41 一切都是为我发生

所有发生的不是“针对”我发生，而是“为”我发生

42 明心见性

你的信念就是你的世界。你相信什么，你就看到什么

43 心田熏喜

问题不是问题，你面对问题的能量状态才是问题

44 平行的宇宙

穿越平行宇宙，做那个空间该做的事

45 让人歔歔的前世

无法左右发生的，就决定当下的安宁

46 不守承诺的自己

人生计划一直延误，今生梦想何时达成？

47 梦回亚特兰蒂斯

每个人在这个世界上都有天命要完成

48 不见轮回不死心

回溯才明白一直在重复同一个错误

## 《从伤痛中开出最美的花》

49 蜕变需要21天

你永远不知道下一秒的情况，所以，就好好完成这一秒吧

50 愿神的旨意成就

有“能力”帮忙和有“能量”帮忙是两回事

.....

# 《从伤痛中开出最美的花》

## 精彩短评

- 1、失恋后去书店买的，治愈系。。。
- 2、挺好看的一部心灵成长类小说，通过与神对话的方式引导成长轨迹，修过一个个课题，但是有些地方还是不那么的清晰，可以看到的是作者加入了自己的修行心得，在某些地方加入了自己的见解，通过女主讲出来，挺不错的
- 3、主角（不说作者）真挺不容易的，没有受过正规的宗教神学和系统的西哲训练，唯一掌握的哲理资源全是新纪元灵修的，而且你能想到的危险灵修法门：藏密、内在小孩、指导灵、前世催眠全都接触了，还全都深信不疑，这都能坚持不疯掉还真是不容易啊不容易……这一本书可以当几十本新纪元运动的书来看，物超所值，从零极限到叙事疗法到心想事成到塔罗牌到创富术，包罗了市面所有你欣赏的不欣赏的心灵修炼做法和实践体验。
- 4、这是一本具有治愈性的书，书中的主角的经历也许有一部分是你，有一部分是我，如果你想对你的生活有些改变却没有这个勇气的话，也许这就是上天给的一个机会，我很感恩，我能看到这本书！
- 5、看了3遍！！
- 6、看自序时还挺期待，翻了几章就无语了，励志就励志，搞什么神啊，灵媒啊。心就心，和转世有啥关系，每个受伤的大龄剩女都是神之子、菩萨碎片？
- 7、一本神书，也许，所有人的神都是自己而已，懂得很简单，做到很难，无论如何，希望能如这本书的书名一样，面对人生的每一次伤痛。
- 8、失恋时候偶尔看到的治愈系书籍~给了很多慰藉，也看到自己心里的伤痛和不足~果然还是不成熟，不自信啊~疗伤不错，让内心伤痛好受了许多~还是要在生活中找到自我~热爱生活，自信起来~
- 9、有点乱，歇一段时间再看一遍。
- 10、相信这一切都是最好的安排。活得真实，真好。  
谢谢，谢谢，谢谢！
- 11、挺不错的。活着，就是女神。引人入胜，深入人心。
- 12、所有因为痛苦而转向的内在探索的女生都可以看看，修炼的大杂烩，不过还是很多痛苦可以共鸣的，也有很多的启发，最终要告诉你的就是每条成长的道理都是很个人的，相信自己的感受，坚持走下去，总会找到幸福。
- 13、我只想问，是不是每个人你都能遇到那个神？
- 14、得到这本书，我相信是缘分使然。
- 15、我是现在佛，汝是未来佛。但作如是信，戒品已具足。
- 16、身心灵性的修炼，任重而道远……
- 17、1.等有一天，你的心真正打开了，当你面对一个男人时，你会发现，表面上他们想要女人，想要性，但实际上，他们要的还是爱。一个女人无私的爱，博大的爱，像海洋一样宽广无边的爱。2.什么时候，你能接得住无限大的爱，却依旧淡然自若，感激却不惶恐，你便是真的接受你自己是与生俱来就值得爱，不管你是什样子，是什么人，是什么性格，有无成就，美貌与否，甚至连你善良不善良都不重要了。只要你存在着，你就值得被爱。3.聆听的精髓在于什么呢？你想要去了解——面前这个人独特的，他一定与我不一样。我很好奇，他为什么这么做，为什么这么想，这跟他的家庭背景、教育程度、社会文化有什么关系？为什么他会如此不一样？而当你聆听时，不要分析，不要评论，不要建议，不要指导，就只是听就好了。用你的整个生命去聆听，眼睛注视对方身体微微前倾
- 18、震撼，自我认知的再次提升，蠢蠢欲动的跃跃欲试，我是谁，我的功课到底是什么，我认知的世界到底是怎样的，我又该如何清楚种子。好多困惑，好想让语小姐诊断一二。
- 19、准备读第二遍以及书中提过的书和电影还有作者博客
- 20、故事不错，虽文笔一般
- 21、冉冉。
- 22、一边看怪诞心理学2一边看这本感觉真逗！什么神指引着自己写字，怪诞心理学2那本里刚好解释了这个发生的原理。书里的故事本身各种不靠谱各种小县城气质。不过副标题还是很值得一读的，包含了很多心理学原理！“你不喜欢做这个，受不了那个，却从没有问过自己想要什么。你过去的经验

## 《从伤痛中开出最美的花》

，不代表未来也是一样。人类总爱说奇迹奇迹，其实并没有什么奇迹，一切事情都是按照它应该发生的轨迹在运作，有些美好得超乎你们想象的，你们就把它定义为奇迹；有些糟糕得超乎你们想象的，你们就把它定义为灾难；而更多的是水到渠成发生的，你们就视之为稀松平常的事。你相信自己值得被爱，他就认为你多值得爱。你以一个不在乎的外表，掩饰一个很在乎的心。凡你所试图压抑掩饰的，都将成为你心头的重担。长久的痛苦来自对命运的不臣服。”很唯心主义的一本儿。

23、与神同行。





## 《从伤痛中开出最美的花》

，揭明每一个女子在通往幸福的路上都需要学会的一课：1.尊重自己-由此才能获得自尊2.自信-由此才能感受到别人的爱3.爱和给与-想别人如何对你，你就要先如何对待别人总之，这是一个很棒的治愈小说~

6、 感动极了，好极了。在我看来，这是目前，我唯一看到的最真实的身心灵成长小说,也是对目前身心灵行业的一个阶段性的总结，其中大量的细节，让我切实感受到实实在在的疗愈是如何发生的。谢谢能读到能量如此强烈的小说！

7、 每个人的身体都会自然成长，但每个人的心灵不一定就能自然成长，有时候我们会遇到一些契机，让我们一下子醍醐灌顶，恍若重生，去发现和探索一条深入心灵、成为自己的道路。这个契机也许是一件事，也许是一个人，也许是一句话，也许是一本书。 我们于是摸索着走上一条属于自己的幸福之路，这条路不是别人的，不是公众普遍认为的，不是曾经多少年的教育所告诉我们的。而认识到这一点，需要极大的勇气。冉冉正是这样一个勇敢的人。她曾在这个路口徘徊，最终放弃了别人认为“应该拥有”的那些东西，选择了一条自己喜爱的道路。这条探索与成长的路，曲折美好，艰难光明，同时也充满奇迹。而你读到这本书，也许就恰好是一个走向奇迹的契机。

8、 生平第一次写序。虽说是写给自己的书，也不知道该写点什么。 那就继续讲故事吧。

2012年11月8日，阳光灿烂的午后，我坐在办公室里，忽然有一个强烈的冲动——要动手写第一本书。于是，我打开电脑，敲出第一行字，所有的文字如瀑布般倾泻而下……每天如常作息，该上班时上班，抽空见朋友，做简单运动，其他时间就静心，对着电脑打字，坚持一天写1.5万字...以我向来懒散的个性，能这么有毅力地做一件事，实属难得。 为什么要写这个故事？出发点特别简单，就是想用书写的方式，彻底向过去告个别。踏上心灵成长之路有三四年时间了，似乎是时候完结过去，开始一段全新的生命，看见——接受——疗愈——创造。成长的过程，从来都是孤独的、艰苦的、漫长的，就像没有终点的一条路，不仅要勇敢地去看见生命中的所有伤痛，还要从伤痛中找到今生的天命所在。虽然辛苦，但这样的成长却十分值得。因为到最后，我们总能找到无尽的温暖、慈悲与爱。 十一天之后，这本小说写完了。写到结尾处，我忍不住号啕大哭，然后大笑：“我终于做到了，我终于完整做成了一件事，终于做了一件能让我死而无憾的事。”那一刻的豪情满怀，让我觉得从此世上没有任何事情能难倒我了。 但，三天后，我就再度经历意识从天上摔到地上，摔得灵魂稀巴烂的“暗夜期”，这样持续了两三个月。嘿嘿，所以说，修行无止境，一点侥幸心理都不要有。当然，这些都是后话，有一天也许会写进另外一本书吧。 写完的第二天，我想给妈妈打一个电话，告诉她这件事，但又纠结是不是应该让她读到，怕被骂（你懂的）。到底还是打了，我跟她说：“妈，我写了一本小小说，特别想让你看看。但是因为写得很直白，所以怕你接受不了。拜托你别把它当成你女儿的故事，请当成另外一个女人的生命故事看，行吗？”我妈答应了。 接下来几天，我们俩没有任何联络，我心忐忑啊。后来，我收到我妈一条短信：“在两天的泪流满面中跟随你看到39节，所经历的每一痛处我都撕心裂肺，感谢你跟随神明换回自己并拥有强大力量，我们共同为你祈祷更大奇迹的出现。”我彻底放下心来：“我还担心你会教训我呢。”我妈说：“我是挺想骂你一顿的，但这本书充满正能量，会让很多人受益，所以就饶了你吧。” 春节回家，我妈跟我说，她前后一共读了三遍，跟追看《甄嬛传》一样痴迷，以致我爸怀疑她“中毒”了。她说：“我就是想看看明白，你书里到底要说什么道理。人生里所有的苦难，都有它的意义。”我说：“你真是我的知音啊。” 还有那些在博客上、微博上留言给我的朋友。谢谢你们的眼泪和懂得。我此生最想做的，就是一个说故事的人。谢谢你们让我坚定信念。 我的师父周志建博士，是台湾叙事疗法的旗帜人物。他常说一句话：“我们每个人心里都很苦的（suffering）。那些不能启齿的故事，沉甸甸压在心头，让我们受苦。而透过说出故事，被听到，被理解，被接纳，生命就会发生奇迹般的转化。” 这样的奇迹，我想我见证了。 每写一章就往博客上放一章，写的过程中，就有许多读者陆续给我反馈，说读着语含非的故事，就像在读自己的故事，那些曾经只在暗夜独自舔舐的伤口，终于能在阳光下被呵护被疼惜了。 这是一个姑娘的留言：“又一次觉得心被憋得找不到出口的时候，看到这本书。一口气读完，太多个细节都熟悉，觉得这写的不就是我吗？那些借由文字流淌出来的细腻感受，看着看着就真的哭了笑了放松了柔软了。说得没错，真的爱，不会被拿走，也永没有结束。” 据说，印度人问好与感谢时都会说Namaste，“以我内在的神性礼敬你内在的神性”。所以，Namaste... 感谢素未谋面的音乐人Shirfine，你的那首《Warm Winter》伴随我写作的分分秒秒。 谨以此书献给我的家人朋友。谢谢你们给了我那么多的爱。我爱你们。奶奶，多希望你能看见今天的我。其实你看见了，对吗？



## 《从伤痛中开出最美的花》

9、昨天一天，断断续续的看完了整本书，所以还是写点给予我启示的给大家分享也予以纪念。Part One 创造，而不要坐享其成。创造一副你想要的生活场景。我有过这样的想法，总想着如果有一个很会化妆的好朋友，如果有一个很会玩的朋友带我去玩，如果有一个男神来带我长达……好多好多如果，“那不是你在创造，那只是坐享其成。”不要守株待兔。Part Two 帮助他人的最好方式就是完美的展示你自己我一直都是一个严重的利他主义者，有时候，我觉得这其实也是一种逃避，因为帮助他人永远比改变自己更容易。“过度的利他主义者并不会比过度的利己主义者更高尚。”帮助他人是必须的，但同时宠爱自己是更重要的，如果非要排个序，宠爱自己应该排在更前面。帮助他人最好的形式就是完美的展现你自己。Part Three 运动，晒太阳，提升身体的能量；读祈祷文，唱晨歌，大声问好，彼此拥抱鼓励，补充心灵能量Part Four 分别写出30件你感恩父母的事，并且当面或电话告诉他们Part Five 因为别人对我的好与坏，而产生的喜怒哀乐，不就是活在梦里吗？Part Six 21天能量日记

10、每一个炎炎夏季降临的时候，在澄澈的阳光的环绕下，数不清有多少张稚嫩的脸庞兴冲冲地走出了看似乏味的“象牙塔”，携带着对未来的无限的憧憬，畅想着尽早实现一个个编织许久的美梦。但骨感的现实总是出现得猝不及防，本以为抛开了书本与考试压力的我们，却在不经意间跌入了生活的无底洞。工作、收入、恋爱、婚姻，一时间都交织在了一起，可笑的是我们有太多的时间都在纠结于这些看似繁杂的问题，却忽略了自己内心的真实想法。时间久了，或许你会因为沉闷的工作而忘记了最初的梦想，抑或因为接踵而至的挫折而茫然无措。《从伤痛中开出最美的花》的作者马冉冉，显然也是一个奔波在理想与现实之间的“80后”，惊喜与酸楚的剧情，在她的生活中交替演出，信念与勇气支撑着她努力前行，而睿智的她也相信自己用心写出的故事，会打动不少独自在城市中承受伤痛的同龄人，用文字特有的治愈力量让更多的人寻回遗失的美好。书中的主人公语含非是一个标准的“都市大龄女青年”，混迹在喧闹、繁华的京城，远离父母，租住在一间不算大的房子中，工作收入虽然还算可观，却充斥了一成不变的沉闷感。对于自己如此糟糕的境遇，语含非也会时不时的冒出一股“愤怒”之火：“她觉得自己有理由对这样的人生感到不爽。是的，不爽至极！凭什么那些家境好的同学一毕业就进最好的单位，又轻松又高收入？凭什么那谁谁性格糟糕却偏偏遇到一个二十四孝男友对她不离不弃……”内心强烈的不平衡感让语含非感到无助和压抑。直到一次偶然的机，语含非在一次与朋友的闲聊中，听说人是可以透过神奇的念力与神对话的，有了神的庇佑，当前的困惑也自然会有个答案。半信半疑的语含非决定试一试，她开始尝试在笔记本中写下内心中纠结的问题，而让她意想不到的神居然真的出现了。对于语含非的每一个问题，神都会以谦和的语气指引她做出理智的选择。辞职、跳槽、重拾梦想、摒弃俗套的爱情观……语含非不再是最初哪一个优柔寡断、只会抱怨连连的女人，她开始懂得反观自己的内心，诚挚地去寻觅生活中的美好，在深思熟路之后，果断的做出每一个值得做出决定。而通读本书的时候，虽然语含非与神的对话占据了很大的篇幅，但我们可以感知到其实真正的神是不存在的，那一位让语含非倾诉心中苦恼的神秘使者，不过只是语含非在面临人生抉择时内心的一个个真实想法。“每个人的身体都会自然成长，但每一个人的心灵不一定就能自然成长，有时候我们会遇到一些契机，让我们一下子醍醐灌顶，恍若重生，去发现和探索一条深入心灵、成为自己的道路。”电子出品人乌市特别给本书写的一句推荐语，恰如其分地概括了《从伤痛中开出最美的花》全书的主题。虽然你我的人生观、价值观不同，但站在人生的十字路口所能感受到的迷茫与困惑的心绪却是相通的。而马冉冉在《从伤痛中开出最美的花》所倾力塑造的主人公语含非，又何尝没有她自己的影子呢？同样是“北漂”一族，马冉冉在生活中遇到的种种难题都在语含非身上有着或多或少的影射。正是因为如此，《从伤痛中开出最美的花》诞生的过程并不繁杂——“我打开电脑，敲出第一行字，所有的文字如瀑布般倾泻而下……”通过虚拟世界中的语含非的各种境遇，马冉冉在迫不及待地想与其他人分享这个成长故事的同时，也急于彻底向自己消极的过去告个别。当十一天之后，这本小说完成的那一瞬间，对于马冉冉来讲，这也是她送给自己那段青春岁月最好的礼物：“写到结尾处，我忍不住嚎啕大哭，然后大笑：‘我终于做到了，我终于做成了一件事。’那一刻的豪情满怀，让我觉得从此世上没有任何事情能难倒我了。”

# 《从伤痛中开出最美的花》

## 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)