

《灵魂》

图书基本信息

书名：《灵魂》

13位ISBN编号：978755023227X

出版时间：2014-9

作者：[美] 加里-祖卡夫

页数：256

译者：张金凤

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

《灵魂》

内容概要

每一个渴望心灵成长的人的必读书
引你认识灵魂，解决纠缠生活的难题
收获达到精神自由的非凡智慧
美国国家图书奖得主、《纽约时报》畅销书作家
35次登上奥普拉节目的心灵导师——加里-祖卡夫
献给大众的心灵修行课

本书涵盖了“灵魂话题”以及“灵魂问题”两个部分。第一部分“灵魂话题”包括50篇简洁、透彻而引人入胜的小文章，这些文章鼓励我们以一种崭新的方式审视自己的生活，引导我们认识自己的灵魂。第二部分是“灵魂问题”，这部分集深刻的精神洞见与心理知识于一体，对大约100个有关生活的问题做出了智慧的解答。作者都鼓励我们，大胆尝试文章中提出的各种见解，并为己所用，从而做出有益于灵魂成长的新的改变。

这本书将带你超越自己的局限，走向真正的精神自由。——迪帕克-乔普拉（美国著名心灵导师、《时代周刊》“20世纪最有影响力的百位人物”）

阅读《灵魂》是一次敏感、勇敢而扣人心弦的智慧之旅。——布莱恩-魏斯（《前世今生》作者）

《灵魂》是一本美丽的书，它帮助读者进行自我肯定，并具有全球性的疗伤作用。它深入那个充满同情心与人际连接性的世界，以其永恒的智慧安抚我们的灵魂。”——迈克-迈尔斯（好莱坞喜剧演员）

《灵魂》

作者简介

加里-祖卡夫（Gary Zukav），美国著名心理畅销书作家和心灵导师。毕业于哈佛大学。当过美国陆军特种部队军官。是著名电视节目奥普拉秀的常客。加里-祖卡夫著有多部畅销书。连续30多次占据《纽约时报》畅销书排行榜第一名，并连续三年高居此排行榜前列。其著作《物理大师之舞：新物理学概要》获美国国家图书奖；《灵魂所依》曾获《纽约时报》畅销书排行榜第一名；另著有畅销书《灵魂的故事》，等等。他的书已经销售了500万册以上，并被译成24种语言。目前，他与精神伴侣琳达-弗朗西斯居住在俄勒冈州。

书籍目录

第一部分 有关灵魂的话题

探索灵魂话题

体验四季

理解爱

挑战你的恐惧

岔路口

新的认识

放手的艺术

敞开的心灵

增强意识

人生功课

学会同情

找到路径

第二部分 灵魂问题

探索灵魂问题

探讨基本问题

成为一个精神性的人

与他人交往

身体与精神健康

来自你灵魂的信息

非物质存在

沉溺与治疗

理解“业”

挑战与改变

克服生命中的困难

寻找意义和目标

学习过程

致谢

一封来自灵魂之座学院的邀请函

作者简介

《灵魂》

精彩短评

- 1、这本书拖拖拉拉从收到直到看完用了八个月的时间，可这并不意味着这本书写的不好。而是因为第一，显然译者张金凤是不懂身心灵这一套的，加上有可能中文的文化方面的造诣也不是太深厚，所以就不用谈信达雅了，通书看着都夹着生，远不如胡因梦的流畅优美；第二，每篇文章不长，即使在身体疲惫心灵枯竭的时候，也偶尔每天翻一篇，然后该忙啥忙啥，搁在心上待喘口气时反刍一下。大道至简——因此有时候讲道理和做人一样，内功越是高深看着越是乍看去平凡无奇一点儿都不高大上，甚至乏善可陈。只有你自己有朝一日到了那个段数那个高度，呼吸到同样的空气看到同样的景色，再往回一看，才会觉得豁然开朗。大道至简啊。2015.7.6
- 2、内容相同的情况下，日本作者明显写得好得多。
- 3、soul to soul.我们生来就是为了触动别人的

1、找了半天这本书居然没有读书笔记的模块.....只好搬到评论里了，原谅我吧小伙伴们。P5/：“当你力求平衡时，请温柔对待自己。如果看不到不平衡，你如何才能看出不平衡？当你因为在自己身上发现了善而欢悦，或者因为发现了恶而绝望，你是否越过了这两者之间的平衡点而不自知？如果你仅仅力求避免黑暗，或者仅仅想牢牢抓住光明，你就不可能过上平衡的生活。努力了解作为一个整体的自己吧，并在每时每刻做出负责任的选择。”P18/：“几年前，这所中学的一个毕业生死于一场交通事故。在他的钱包里有许多小纸条，上面写着他刚入学时，他那个组里的新朋友写下的欣赏他的话。你说了什么才具有如此的意义，会让他一直将它们带在身边直到死去？只有发自内心的话语才会这么深入灵魂，才会具有这么强大的治愈作用，并且持续如此之长的时间。今天你分享了多少这样发自内心的话语？”P21/：“痛苦情感的存在，是为了让你注意到自己个性之中应该被挑战和改变的那部分，明白了这一点会加速这一个进程，将自己从一个满怀愤怒、嫉妒、贪婪或报复心的人转变为一个充满智慧、感恩与同情心的人。当你开始沿着这个方向前进，你过去的思维、认知和行为会召唤你。将它们放在窗台上，放在光线最明亮的地方，仅仅欣赏一下吧。”P68/：“要改变这种情况，只有一个办法。你必须改变自己。你不能改变别人心中的看法，你只能改变你自己。你不能改变别人心中对复仇的渴求，你只能改变你自己。要改变这种情况，需要勇气和真诚。你要清楚地认识到贯穿整个人类历史的野蛮与残忍，然后在你的心中将其改变，那里是唯一你能将其永久改变的地方。”P128：“你是否用‘宇宙’一词来指代上帝？”“我用‘宇宙’一词来指代神性智慧，指代由同情心和智慧构成的活生生的、无限的宇宙。如果这是你对‘上帝’的定义，那么，我们所谈论的就是同一件事情。”P129/：“如果由于某种自然灾害，地球学校不复存在，浩瀚宇宙的其他部分是否关心或者能否意识到这件事？”“只有一个宇宙。认为宇宙的所有部分是‘连接’在一起的，这并不准确。他们远非连接在一起，因为它们是一体的。如果你割到了手指头，你疼吗？不论你的身体哪里疼，不论哪个部位疼，你都会感到疼痛。你与宇宙的联系就是如此密切。你所说的，你所选择的，为了塑造你的个性你所做出的选择，这些都是重要的。宇宙是活着的、睿智的、充满同情心的。任何想法都能听见，任何祈祷都会得到回应，尽管方式可能不如你所料。”P147/：“如果你原谅别人，却依旧耿耿于怀，你就没有原谅别人。如果你原谅别人，却告诉别人结束这段煎熬你感到多么高兴，你还是没有原谅别人。如果你心里感到既不轻松又不愉快，你还是没有原谅别人。原谅别人是让自己心里感到轻松而愉快，而不是感到气愤和怨恨。人很容易招惹上气愤和怨恨。感到气愤和怨恨，你就是受害者。你不可能既感到轻松愉快，同时又是个受害者。选择权在你那里。”P148：“爱河不是坠进去的。爱必须通过培养与发展。爱需要耐心和投入。爱是你关心别人的能力。爱不是感情用事，而是对深层次关系的全身心的体验。爱是你感受到别人痛苦与快乐的能力，也是对生活的感激和投身生活的愿望。如果你开始这样看待爱情和生活，你就不会对‘坠入爱河’感到如此焦虑，与此同时，你将发现生活中充满了爱。”P202/三段：“我如何挑战自己的愤怒或恐惧？”“你不能靠祈祷，不能靠冥想，或者仅仅靠一厢情愿的想象。你必须挑战自己个性中你希望改变的部分，培养自己个性中你希望增强的部分。你需要运用自己的意志力。如果你不挑战自己的愤怒、恐惧或嫉妒，你直到死都不会改变。变老并不意味着你会自动变得更加善良或者更加睿智。数以百万计的人们在死去的时候，依然是愤怒的、恐惧的和嫉妒的。除非你治愈了你个性之中那些给你带来痛苦的部分，否则，他们不会改变。这是因为，没有人能改变它们，只有你自己才能做到。”以上，留存备查。

《灵魂》

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