

# 《心力》

## 图书基本信息

书名：《心力》

13位ISBN编号：9787504480439

10位ISBN编号：7504480436

出版时间：2013-4

出版社：中国商业出版社

作者：林贺

页数：304

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)

## 前言

曾经多少次跌倒在路上/曾经多少次折断过翅膀/如今我已不再感到彷徨/我想超越这平凡的生活，我想要怒放的生命，就象飞翔在辽阔天空/就象穿行在无边的旷野/拥有挣脱一切的力量/我想要怒放的生命/就象矗立在彩虹之颠/就象穿行在璀璨的星河/拥有超越平凡的力量……这是大家耳熟能详的汪峰先生的《怒放的生命》，这首歌曾经唱哭了很多，也唱醒了很多人。在很多人迷茫、困惑、不知所措的时候，这首歌就成了抚慰心灵的良药。于是，我们试着勇敢一点，我们试着坚强一些，我们终于有勇气又向前迈进了一步，因为我们也要有一颗勇敢的心，这样才无愧于生命的恩赐。如果将生命比作是一次远行，那么我觉得我们必须带上所有的情，勇敢地前行。因为生命的怒放，不仅需要行动，更需要我们心灵的力量支撑。其实，这份力量一直潜伏在我们的生命里。要知道，我们每个人心中都有一个共同的秘密——它在你手上，在你的心间，在你未曾发现的某个角落，它是一种神奇至大，力量无比的秘密。这个秘密有一个神奇的特性——它特别沉默，而且一旦坚持下来，那就是许多年。最重要的是，这个秘密可以让你从平凡走向卓越，从渺小走向伟大。也许曾经的你也像这个秘密一样默默无闻，但是当你发现它，启用它的时候，你就可以更加了解自己，找到一个全新的自己，你可以掌控一切，你会被激发出一股积蓄已久的力量，最终给你的人生带来巨大的惊喜转变。亲爱的，你猜到了吗？对，它就是，心力的秘密。心灵可以装下几千年前的故事；我们关注地球的那一端，关注发生在千里之外的人和事，心灵可以装载整个世界。我们的心灵有无限大的空间，能容纳无限的世界。心灵的空间能够超越时间和生命，超越年代和地域。我想说，其实人的心灵是一个巨大的，丰富多彩的宝库，它记录着我们的快乐悲伤，雕刻着我们的幸福健康。也许我们无法忘却童年的心酸，但我们也一定未曾忘却童年曾带给我们的美好，这就是心灵，它赋予我们神奇的力量，向我们诠释着这世间的爱与美好。无论是风是雨，无论是平坦还是激流，只要你有一颗勇敢的心，圣洁的心，坚强的心，乐观的心，你就会守护住你的梦想，收获成功。当我写这本书的时候，正值电视剧《北京青年》热播之际，这部剧讲的是：何家的“东西南北”四兄弟远离了家人，远离了舒适的工作和安乐窝，放弃了固有的一切，只为追求自己心中所想，他们带着年少的轻狂，义无反顾地踏上了重走青春之旅的故事。他们的举动，与其说是一次冲动，是一种“作”，倒不如说是一种伟大的“心力”。因为他们选择的并不是一条平坦的路，他们曾经没有工作，他们曾经遭受过欺骗，他们为了生活，不怕苦累，他们为了证明自己，受尽苦累。但是，他们没有放弃，没有为自己的选择而感到丝毫后悔。相反，在重走青春的这段旅程中，他们不但锻炼了自己的心智，收获了美好的爱情，他们也更加明白了生活的意义，生命的意义。青春只有一次，他们的举动无疑会让当下的年轻人热血沸腾，心潮澎湃。我也不例外。我深深地被这部电视剧吸引了，甚至在心里默默地告诉自己：即使我没有机会身体力行地重走一次青春，那我也必须在心灵上重走一段青春之旅。因为这举动似乎在昭示一种力量，一种敢与命运，敢与生活抗衡的力量。谁能不期待，谁能不心动呢？这是一个需要张扬个性的时代。既然这个时代赋予我们这份激情，我们就要勇敢，我们就要坚强，我们要敢于面对一切苦难和挫折。在人生的风风雨雨中，我们欢笑过，哭泣过，但是一路走来，我们依旧可以微笑着迎接每一个黎明的到来，因为我们有一颗永不放弃的心。也许现在的你一无所有，也许现在的你无限迷茫，也许你选择了消极、堕落、自暴自弃，但你要知道，这并不是你应该有的一种状态。人最大的敌人就是自己，如果你向自己宣告失败，你真的就无药可救了。无论你是谁，你曾经是谁，你做过什么，你能做什么，这些其实都不重要，重要的是，你要相信，你要像那些经历过生活的艰辛和磨难，却依然百折不挠最后走向胜利巅峰的人一样，去相信——在人生的舞台上，每个人都有自己的价值，关键在于你如何用心去挖掘他，关键在于你是否发现了自己的价值，你是否肯定自己的价值。于是，在这种内外热情的鼓舞下，我就萌生了写一本书的念头。在《心力的秘密》一书中，我想说的道理很简单，我的目的也很单纯。我就是告诉大家，“我思故我在”，我们的心灵，能够感知自己，感知周围的环境和人，感知我们不能接触到的人和事，还能感知更大的世界。我相信，我用心在做，用心在诉说，只要你能用心去感受和体会，你就会找到自己的心灵港湾，实现你自己，也成全我的良苦用心。我一直非常喜欢这句话：只有经历才会成熟，只有坎坷才会进步。其实，无论生活如何对待我们，我们都要勇敢地面对，我们要怀着一颗乐观、勇敢、坚强、不屈不挠的心，面对一切。我相信，我能；而你，一定更可以！

# 《心力》

## 内容概要

《心力:心灵与心灵的撞击》内容简介：无论你是谁，你曾经是谁，你做过什么，你能做什么，这些其实都不重要，重要的是，你要相信，你要像那些历经过生活的艰辛和磨难，却依然百折不挠最后走向胜利巅峰的人一样，去相信——在人生的舞台上，每个人都有自己的价值，关键在于你如何用心去挖掘他，关键在于你是否发现了自己的价值，你是否肯定自己的了的价值。《心力:心灵与心灵的撞击》相信：只有经历才会成熟，只有坎坷才会进步。其实，无论生活如何对待我们，我们都要勇敢地面对，我们要怀着一颗乐观、勇敢、坚强、不屈不挠的心，面对一切。

## 书籍目录

秘密一 经营好你的心灵花园：生活就是哭着生笑着活 心灵，人生的起点 坦然面对生活中的一切变化 给平淡加一点热情，你会做得更好 抱怨是最无用的消费品 没有生不逢时这回事儿 放下过去，收获另一种幸福 做一个不平庸却正常的人 挖掘生命的潜能，收获一座宝藏 积极心理学：微笑面对别人的讥讽与嘲笑 积极的心态，让你成为世界上最重要的人 摆正心态：不要背着过去的包袱 学会接受错误 善待他人 积极的心态改变人生 用真诚感动世界 秘密二 放飞梦想：心若在梦就在 每个人都能梦想成真 走出去。前面是片天 人因梦想而伟大：成功属于执着的追梦人 梦想照耀现实 心灵驱动梦想实现 梦想不是做梦，需要精心培育 过自己想要的生活 将梦想坚持到底 脚下是今天，眼里是明天 为什么海鸥能够飞越大海 拥有成功的“野心”目标，指引成功 秘密三 走出心灵的围墙：苦难是人生最好的老师 改变心灵。获得新生 感谢折磨你的人 苦难是上帝的礼物 苦难是人生最好的老师 每个人都是有缺陷的 残缺也是一种美 拥抱不幸 其实你不必完美 秘密四 给心灵洗个澡：我是我心中的第一 我是一切问题的根源 人生最大的敌人是自己 我们的人生之路。要由自己来设计 心态是你的主人 肯定自己的价值 绝对不要低估自己 你不是别人的复制品 秘密五 越过心灵的低谷：无法改变世界，就改变自己 从优秀到卓越，超越自我 自我成功的必备条件：养成一个好习惯 只要你愿意，你就一定能成功 用快乐编织心灵的天堂 提升自我，你先要清晰地认识你自己 挑战挫折 让自己成为一个有耐心和毅力的人 在逆境中奋起，抬起头就能看见阳光 坚持就是胜利 秘密六 找到心的方向：走出错误的怪圈 自卑情绪可以自我医治 失败是暂时的，一路向前 全力克服恐惧 不做忧郁的奴隶 驾驭情绪 绝望中寻找希望 打开自卑的枷锁 秘密七 信心的力量：相信你能，你就无所不能 信念是驱使命运的缰绳 请相信自己是伟大的 绝对自信：自信的人最有魅力 自信的人永远不会输 鼓起你的勇气 相信自己，你就是第一 没有到不了的成功

## 章节摘录

版权页： 轻轻敲醒沉睡的心灵，慢慢张开你的眼睛，看那忙碌的世界，是否依然孤独地转个不停...  
...一曲令人心潮澎湃的《明天会更好》，唱出了很多人的心声。这是我小的时候特别喜欢听的一首歌。确实如歌中唱的那样，生活中，几乎每个人相信都明天会更好，于是不停地忙碌着，奔波着，为了过上幸福快乐的生活而努力地奋斗着.....其实，这力量恰恰来自于我们的心灵。人生一切问题的根源最终都指向了我们自己的心灵。人生目标有多大，有多远，其实都是心灵在导航、在指引。我们心底的呼唤，心灵是人生的起点。只有把握自己的心灵，才能把握自己的人生。如果我们心理成熟，我们就有能力更好地应对外在的一切，人生旅程也会更顺利。因为我们自己心灵的欠缺和不平衡，所以才会有那么多的波折和坎坷。所以，我们真正需要的不仅仅是生存和处世的技能，而是一个更加成熟的心灵，使自己更轻松地生存于世间。以前，每当我遇到问题时，我都会下意识地调整自己，无论是处世技能，还是心理认识，我都觉得自己在不自觉地成长和提高。但是，外在的世界太博大，变化太快了，一个人不主动学习和成长，就没有足够的心灵力量去适应强大多变的外在世界。所以，我们要主动提升心灵的成熟度，加强心灵的力量。高尔文是一农民的孩子，自1856年芝加哥和西北铁路建成后，哈佛成为重要的交通枢纽，给这个闭塞的小镇注入了活力，孩子们为了赚钱，开始在火车上做起了爆米花生意。早熟的高尔文自然也投入到这场竞争中，凭借自己的敏捷和聪明，还赚了一些钱。因为有利可图，越来越多的人到铁路上卖些小玩意，但高尔文意识到，这种情况不会持续太久，便在大赚了一笔之后，果断地退出了这个行当。果然不久之后，车站就贴出告示，禁止随便买卖。从这里，高尔文学会了对市场动向的把握是多么重要！18岁时，高尔文上了大学，但因为家境不是很好，大二就退学了，他找了几份零工来做。正在这时，一战爆发，高尔文便加入军队，3年之后，光荣退役。军队生活是艰苦的，但锻炼了高尔文的体魄和意志，为他以后的创业打下了坚实的基础。一战后的美国经济正处于一个大发展的时期，新兴工业十分蓬勃，高尔文感受到了这种时代气息。他在等待时机大干一场。1921年，朋友斯图尔特向高尔文提议在马什菲尔德市办一个蓄电池厂，由朋友出主要资金。高尔文觉察到无线电领域是大有作为的，便答应了。1921年7月15日，斯图尔特电池公司成立了。刚开始的时候，在两个人的努力下，公司的效益不断提高，一度成为当地最大的工厂，但好景不长，由于忽然到来的经济不景气，公司很快也陷入了困境。虽然高尔文到处想办法，但还是无法挽救颓势。几天后高尔文回到了故乡，此时身上的钱连吃饭都不够，偏偏这时总统去世了，一瞬间，他觉得无比空虚，好像整个世界都完结了。可是高尔文不甘心，自己的第一次失败了，难道就一辈子呆在这个小地方吗？不，儿时的愿望不能就这样放弃。他向父亲借了40美元，来到了芝加哥一家亲戚的公司做事。但是斯图尔特又一次来到了高尔文身边，给高尔文带来了一个希望——就是在芝加哥重组公司，于是两人开始第二次合作。

## 《心力》

### 媒体关注与评论

每个人内心都隐藏着另一种声音，它是我们生命的本源，决定着我们是否幸福和快乐，能否成功和富足然而，很多时候，人们却对自己内心最真实的声音不理不顾，而盲目地追逐其他。打开你的心门，静静聆听一下内心最深处的声音，我们才能获得力量，创造美满而丰盛的人生！没有你的同意，谁都无法使你自卑。——美国总统罗斯福的夫人艾莉诺·罗斯福如果你告诉自己的下属、亲人，他们在某一件事上是愚蠢而没有任何天赋的，他们就会彻底失望，会丧失改变自己的动力。但是，如果我们用相反的方法，去鼓励他们，让他们觉得容易去做那么他们就会激发自己内心的力量，努力地改变自己，进而达到你的要求。——(美)戴尔·卡耐基

## 《心力》

### 编辑推荐

《心力:心灵与心灵的撞击》中，作者林贺就是要告诉大家，“我思故我在”，我们有心灵，能够感知自己，感知周围的环境和人，感知我们不能接触到的人和事，还能感知更大的世界。我相信，我用心在做，用心在诉说，只要你能用心去感受和体会，你就会找到自己的心灵港湾，实现你自己，也成全我的良苦用心。

## 《心力》

### 名人推荐

每个人内心都隐藏着另一种声音，它是我们生命的本源，决定着我们是否幸福和快乐，能否成功和富足。然而，很多时候，人们却对自己内心最真实的声音不理不顾，而盲目地追逐其他。打开你的心门，静静聆听一下内心最深处的声音，我们才能获得力量，创造美满而丰盛的人生！没有你的同意，谁都无法使你自卑。——美国总统罗斯福的夫人艾莉诺·罗斯福 如果你告诉自己的下属、亲人，他们在某一件事上是愚蠢而没有任何天赋的，他们就会彻底失望，会丧失改变自己的动力。但是，如果我们用相反的方法，去鼓励他们，让他们觉得容易去做。那么他们就会激发自己内心的力量，努力地改变自己，进而达到你的要求。——（美）戴尔·卡耐基



# 《心力》

## 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)