图书基本信息

书名:《倾听心灵的呼唤》

13位ISBN编号:9787504480422

10位ISBN编号:7504480428

出版时间:2013-6

出版社:中国商业出版社

作者:李静

页数:302

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

前言

这个广袤的世界中,万事万物都需要成长,树苗需要成长,花儿需要成长,孩子需要成长,我们的心 灵也同样需要成长。世界上最美好的事情莫过于成长。树苗成长了,变成了苍天大树,再不惧狂风暴 雨,更为人们带来一片碧绿和清凉;花儿成长了,开出美丽的花朵,带给大自然一片芬芳;孩子成长 了,挣脱父母的双手,打造出自己的一片天地;我们的心灵成长了,我们便可以找到真正的自己,释 放出我们内心的所有能量,让生命的本质呈现,让受限的心灵放飞,让生命回归生命,让生命本身散 发出独特而清幽的芳香。 数年前,我在从家乡开往北京的火车上认识了一个叫赵洋的人,那时他的 身体非常弱,肺的一半已经被切除。他人生的大部分时间都花在了那些被遗弃者身上。对于他来说, 没有不能解决的问题,没有无法帮助的人。他是一个"心灵的拯救者"。很多彷徨、无助甚至堕落的 人,都会在他的面前找回自我。他是囚徒的朋友,是死刑犯的最后寄托。他对那些酗酒的恶棍和各种 几乎不可救药的人提供帮助。 "我需要请心理医师来吗?"医生对一个不久于人世的穷困潦倒者说 "什么,给我请一个心理医师?"那个人说,"没有用的,不要让他来了,我死了,还不如一只死 蚂蚁。 " 不知道是什么原因,赵洋就好像有第六感官一样,发现了他。当那位医生回来时,那个人说 :"是的,他发现了我。是你告诉他的吗?他一定是从窗户爬进来的。我只不过是小睡了一会儿,而 当我醒来时,他就站在那里,脸上带着微笑,对我说:'我终于发现了你,我的原则是,不让任何一 个有罪过的人失望。'我们之间进行了一次对话,我相信,我的问题已经都解决了。" 有的人一样,在赵洋那里得到了心灵的安详与宁静。如果赵洋发现某个人满足污言秽语,他就会对其 进行劝导,而当赵洋离开这个人时,这个人嘴里说出来的一定是背得半生不熟的安慰别人的话。他不 但在别人犯错误之后对其进行拯救,在别人正在犯错误时,他也会对其行动拯救。他把这些人从城市 的垃圾筒里捡出来,让他们重新走上正轨。 有一次,他遇到了一个任性的女孩。之所以能够遇到她 ,也许是因为他和她在人生历程中有一段心灵的默契,他将拯救这个失落女孩那颗空洞的心,为什么 这样说呢?因为当赵洋遇到那个女孩的时候,这个女孩已经被爱弄得疲惫不堪了,她拖着疲惫的身躯 回到了那个早已将她遗忘的家。她在那个家里,她想到死,就在她即将和这个美妙世界告别的时候, 赵洋来了,对她讲了生命对人是多么的重要,对她讲了一个人充满博爱,将会用一颗包容的心来容纳 整个世界。在那一天里,他不断地开导女孩,最后女孩开心地笑了,她放弃了死亡,她要坚强地活下 去,最后女孩给赵洋一个舒适与欢乐地笑,谢谢赵洋对她的开悟。 我永远也不能忘记赵洋对他人心 灵和自我心灵的拯救。无论我们所处的社会是多么的物质化,他都能用他博爱的心灵去感化人。他的 这种博爱是空前的,这就是人类之爱在善良人心中的力量。赵洋说:"心灵,是我们的精神花园,是 我们成长的地方!心灵的成长,不是自动自发,而是我们每个人去主动追求的结果。让心灵成长,就 要找到真正的自我,看清自己的灵魂,明白我们内心的真正渴望。这样,我们才能看清生活的真相, 在生活中每一个人是真实所在,过得快乐。正像李开复所描述的那样: "不要做别人,要做自己。听 从自己内心的召唤,寻找自己的理想目标,引领自己的一生。

内容概要

《倾听心灵的呼唤》内容简介:心灵平静的人,他总是平和、快乐、容光焕发,从此不再被恐惧所困扰。他得到的永远是快乐,长久的健康,不灭的财富和永恒的爱。心灵不能平静的人,他总是神色慌张眉头紧皱。嫉妒、愤怒、恶意报复会赶走他所有的快乐之源,代替的只能是失败、贫穷和疾病。在作者看来,这是一本启迪心灵的精典之作,总是能让我的心头一亮,重新燃起对生活的希望,让我们建造一座心灵的富饶圣殿。

作者简介

李静,河北人,典型的白羊座性格。她稳重大方,娴静淑雅,平时喜欢旅游摄影和音乐,当然她最喜欢的还是用文字表达她对生活的感悟和热情,源于这种对文字的热爱,于是撰写了这本《倾听心灵的呼唤》一书。李静对心理学具有很深的造诣,尤其是在她携手自己的爱人走入婚姻的殿堂之后,平淡却不乏激情的婚姻生活带给她许多心得和体会,于是结合自身心得撰写了《婚姻裂变的原罪》和《婚姻心理学》,她希望在她的著作里愿天下有情人婚姻美满。

书籍目录

第一章用什么灌溉心灵让心灵得到释放/3追求心灵的安适/6使心灵忙里偷闲/8以心灵书写人生/11打开被囚禁的心灵/14让心灵处于不设防状态/18审视自我的内心/21给自己一颗宁境的心境/25用内心深处的面包滋养心灵/29开放你的心灵/34第二章唤起内在的力量积蓄内在的力量/41释放内心的力量/48改变内心会使整个人生更美好/51发现你内在的力量/54加强内在力量的修炼/61内在无形也有形/65发挥你的内在动力/68内在的富足吸引外在的财富/71开发我们内心的力量/73挖掘内心的强烈渴望/81第三章感受生活的力量生活最重要/85何时无休止正开始生活/89生活不等同于生存/94生活的天赋/97追求生活的平衡/101生活原来如此神秘/106勇敢地对生活负责/110这才是生活/113以高贵的态度生活/117学会循序渐进地生活/120向生活致敬/125给生活以色彩与光明/129生活的常识/132悠闲是你生活的必需品/136第四章活在当下的日子里过好生命中的每一天/143活在当下/147乐在当下/153每天清理心灵的垃圾/159相信生活的多重性/164学会休息/168让心灵随着音符跳动/173做自己喜欢做的事/179......第五章找到内心深处的自我第六章增强内心的能量第七章放飞心灵的翅膀

章节摘录

版权页: 伟大的心灵导师张德芬曾经说过:"亲爱的,外面没有别人只有自己。"我们看到的外在 世界的一切都是我们内在投射的结果。所以,无须改变外在,只要改变我们的内心,我们就能改变自 己的命运。 追求心灵的成长,就是为了让自己活在觉察中,为了更好地去感受生命的快乐和喜悦,更 好地去感受和表达人世间最美好的事物——爱,让自己生活在一种富足而丰盛的人生中。 能够偶尔逃离地球,然后再回来重新开始。"一位朋友对我这样说。我也有同感。尤其是从2008年之 后,在经历了人生的许多变化之后,这种感觉也变得越来越激烈。 当日子变得平淡如水,工作变得辛 苦则又乏味时,我们必须能够逃脱一下,否则,生命就会变得索然无味。 我们如何才能逃离呢?当然 ,我们可以坐上热气球,飘到空中,越升越高,直到城市变得像蚂蚁窝那么小,高山变得像小土堆那 么大,云朵像小毯子一样。但是,我们所需要的不是外在的而是内在的。在我们生活变得枯燥乏味之 前,我们应当释放一下自己的心灵。 一本好书,一首韵律优美的音乐就能帮助我们逃离地球。 好书就可以把我们带到很远古的时代,也可以把我们带到一个很神奇的地方。一首韵律优美的音乐就 能让我们在宇宙中飘逸,也可以使我们在海面上畅游。 " 心灵励志作家韩娜说。 这真是一种天才的设 想,因为天才的作品就如一只强壮的翅膀,可以升华我们,把我们带到很远的地方。文学就好像一张 魔毯,只要我们懂得如何使用。" 热爱这个地球就能使我们逃离这个地球",这种说法似乎很奇怪, 但事实就是如此。一旦我们发现这个地球的可爱之处,这块土地就会美丽得让我们惊讶不已。 我们总 是被琐事迷上眼睛,无法看到这个世界的美丽之处。在我们生活的这个世界上,充满了美丽、优雅和 绚丽,只要我们推开门,走出去。 纯真的爱犹如一首诗。我们并非坠入河流而是爬上了爱的高山。把 自己的心交给别人会使我们快乐无比,也是自我解脱的最好方式。 我们的信仰也不应该那么沉重,而 应该给自己插上翅膀,飞离沉闷与恐惧。它应该是我们心灵的避风港。 是的,我们有很多方法离开地 球,然后精神饱满地回来,以一种全新的姿态投入日常的工作。当然,我们要说明的是,追求心灵的 成长,并非是要否定我们的物质生活,而相反,当一个人的心灵得到真正的成长之后,他的人生也会 因此而变得成功而富饶!因为,这样的他,是真正的他,他能够真正走在通往自己人生天职的道路上 ,他活出了自己的灵魂,这种来自原始生命的灵魂的力量是外在所有困难都无法抵挡的! 亲爱的,这 条通往自我世界的路是漫长的,可能会有幽暗,可能不会一帆风顺,可能会遭遇坎坷和波折,不要怕 ,更不要停下。没有什么可害怕的!如果你真的心有所悸,请静下心来,将你内心的所有恐惧——呈 现,去感受它,去接纳它,去拥抱它,就像感受温暖的阳光,就像接纳一件美丽的礼物,就像拥抱自 己的至亲至爱之人。如此过后,你会发现,所有的恐惧都消失得无影无踪!所有的胆怯、不安都不知 去向!剩下的,是这个世界满满的欢喜,满满的爱!我们心灵的成长旅程,就像一次穿越黑暗森林的 惊险活动。当幽暗的森林完成它的使命,它定会从你身边抽离而去,而你,将带着自己独特而珍贵的 心灵体验,回归阳光的怀抱!

媒体关注与评论

心灵纯洁的人,生活充满甜蜜和喜悦。——(俄)列夫·托尔斯泰 庸俗的心灵,决不能了解无边的哀伤对于一个受难的人的安慰。只要是庄严伟大的,都是对人有益的。痛苦的极致就是解脱。压抑心灵,打击心灵,致心灵于万劫不复之地的,莫如平庸的痛苦,平庸的欢乐,自私而猥琐的烦恼。——(美)穆勒 唯有心灵能使人高贵。所有那些自命高贵而没有高贵的心灵的人,都像块污泥。——(法)雨果 心灵建造了天国,也建造了地狱。——(法)罗曼·罗兰

编辑推荐

《倾听心灵的呼唤》释放出我们内心的所有能量,让生命的本质呈现,让受限的心灵放飞,让生命回归生命,让生命本身散发出独特而清幽的芳香。

名人推荐

心灵纯洁的人,生活充满甜蜜和喜悦。——(俄)列夫·托尔斯泰 庸俗的心灵,决不能了解无边的哀伤对于一个受难的人的安慰。只要是庄严伟大的,都是对人有益的。痛苦的极致就是解脱。压抑心灵,打击心灵,致心灵于万劫不复之地的,莫如平庸的痛苦,平庸的欢乐,自私而猥琐的烦恼。——(美)穆勒 唯有心灵能使人高贵。所有那些自命高贵而没有高贵的心灵的人,都像块污泥。——(法)雨果 心灵建造了天国,也建造了地狱。——(法)罗曼·罗兰

精彩短评

1、《倾听心灵的呼唤》内容简介:心灵平静的人,他总是平和、快乐、容光焕发,从此不再被恐惧所困扰。他得到的永远是快乐,长久的健康,不灭的财富和永恒的爱。心灵不能平静的人,他总是神色慌张眉头紧皱。嫉妒、愤怒、恶意报复会赶走他所有的快乐之源,代替的只能是失败、贫穷和疾病。在作者看来,这是一本启迪心灵的精典之作,总是能让我的心头一亮,重新燃起对生活的希望,让我们建造一座心灵的富饶圣殿。

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