

《倾听心灵的呼唤》

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

《倾听心灵的呼唤》

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。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。”贫穷的同富有的人一样，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。”

《倾听心灵的呼唤》

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。

《倾听心灵的呼唤》

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。

《倾听心灵的呼唤》

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 释放内在的力量 / 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

《倾听心灵的呼唤》

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，就是为了让自己的生活在觉察中，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。“我希望我能够偶尔逃离地球，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。“一本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一一呈现，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！

《倾听心灵的呼唤》

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

《倾听心灵的呼唤》

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。

《倾听心灵的呼唤》

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

《倾听心灵的呼唤》

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。

《倾听心灵的呼唤》

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