

<<心灵的奇迹>>

图书基本信息

书名：<<心灵的奇迹>>

13位ISBN编号：9787214078421

10位ISBN编号：7214078422

出版时间：2012-2

出版时间：江苏人民出版社

作者：圆月

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：<http://www.tushu007.com>

<<心灵的奇迹>>

前言

我们都在努力地生存，压力、挫折和痛苦就像影子一样伴随着我们，我们越来越难感觉到安全、轻松和快乐。

我们一生都在努力寻找内心的幸福和安宁，但是现实总是那么无奈，我们甚至会迷失自己。我们感到迷惑，去寻找答案，但是所有的答案都是解决别人的问题，对我们自己不适合。怎么办呢？

怎么做才能使自己健康快乐、人生如意呢？

我们不能选择出生的年代、父母和环境；我们也不能改变别人，但是，我们可以选择做怎样的自己！

我们可以选择自己的思想。

经历痛苦完全可以随着我们思想的改变而消失，美好的东西也会随着认识的改变而奇迹般地出现，我们想要的一切早已存在于周围。

只有我们心理准备好了才能吸引它来到我们身边。

我曾经很多年没有人生目标，虽然品貌优秀，也有能力，但是我的人生过得很糟糕。

但当我因为错误的婚姻陷入人生最低谷的时候，经历了凤凰涅槃，一切都改变了。

错误的婚姻是对人生的毁灭，离婚是最消耗生命的经历，我因此精神崩溃，得了严重的心理疾病，甚至曾经自杀。

就在艰难的自我救治的过程中，我突然醒悟了，是我自己的心灵没有充分成长，所以，我无法应对外界的纷繁复杂。

要改变处境的唯一途径就是获得心灵的充分成长。

如何获得心灵的成长呢？

除了治疗外，我看了很多书。

我终于明白了，人的心灵成长首先是自我的认识，然后是选择做怎样的自己，最后才是如何处世，既保护自己又能获得人生的需要。

我找到了心灵成长之路，并认真地走下来。

果然，我的生命重新展开了美好的一切。

随着我认识的转变、心灵的成长，我想要的一切都出现了，都以那么美好的姿态出现在我的面前，我很欣慰。

所以，我要把这些成长的启示告诉所有的人，让每个在困境中挣扎的人看到希望和方向，获得理想的生活。

请跟随我一起开始心灵成长之旅吧！

<<心灵的奇迹>>

内容概要

这是一位曾因心理疾病使得生活被迫脱离正轨的女性的付出经历，更是一段坚持信念、饱含感恩的心路历程。

我们从中能够窥见一个频于纠结与挣扎的灵魂如何重拾生活的勇气、坚定生活的信念，真正令痛苦不堪的心灵变得坚韧与强大。

本书是作者的切身体会，她打开心结，无畏地将彼时那些深刻的心灵体验与读者分享。心灵会赋予生命无尽的力量，这正是作者希望通过本书倡导的全新理念。

<<心灵的奇迹>>

作者简介

圆月

潜心研习国内外心理学著作，擅长把中国传统文化和西方心理学相结合，亲自实践国内外心理治疗方法，最骄傲的事是凭借自身顽强的毅力战胜心理疾病，找回心灵的力量，重塑生活的信念。

作者交流邮箱：moonyygz@163.com

<<心灵的奇迹>>

书籍目录

- 编者序握在手中的光明与黑暗
- 前言开启心灵成长之旅
- 第一部分 认识自己的心灵
 - 第一章·问题和困惑
 - 寻求心灵的安宁和幸福
 - 提升内心的高度
 - 第二章·心灵的秘密
 - 打开心灵的窗口
 - 探寻心灵的秘密
 - 发现心灵的规律
 - 重建人生坐标系
- 第二部分 重建成功人生的心灵体系
 - 第三章·成功人生的三堂课
 - 成功人生第一课：重己
 - 成功人生第二课：为人
 - 成功人生第三课：处世
 - 第四章·运用心灵的规律
 - 强化心中的版图
 - 建立新的生命规律
 - 努力坚持直到成功
 - 感恩和回报

<<心灵的奇迹>>

章节摘录

寻求心灵的安宁和幸福是人类的本性 人类需要安宁的生活,这是生命的本能。我们的一生都在寻求内心的平和与安宁,生活的舒适和如意。

人类从出现开始,就一直在寻求心灵的幸福。

在寺庙、历史名著和传说等古今的物质和精神文化遗产中,都能看到人类寻求心灵幸福的痕迹。人类寻求心灵的幸福从古至今从未间断过,每个人一生都在寻求心灵的安宁与快乐。

但是,世事艰难,现实是残酷的,我们遇到的人和事总是不尽如人意,很多事不是我们能够左右的,我们感到愤怒和无奈,甚至会因此生病。

生存的压力,使很多人产生了各种心理问题或障碍。

很多人甚至都不知道自己已经有了问题,也有人即使检查出来有心理疾病,却找不到正确的康复之路,自己和家庭的处境都非常艰难。

我们每个人的一生都是坎坷和艰辛的,也是完全不同的。

可是,为什么有人能够事业有成,有人却一生贫寒;有的人婚姻幸福甜蜜,有的人却遭人遗弃;有人呼朋唤友,有人却门庭冷落;有人子嗣满堂,有人却孤老一生;有人顺利如意,有人却步履艰难。

我们总是相信自己和别人有同等的生存权利,可是为什么最终我们和别人的处境却完全不同呢?

是什么原因导致结果差异这么大呢?

答案就是我们自己的心灵,是思想的差异导致现实处境的不同,我们的处境完全是自己心灵认识的结果。

每个人的处世和人生都是根据自己的认识,正是因为人和人心灵差异,才有不同的行为和生命轨迹。

如果,我们现在的处境不好或者已经生病了怎么办?

身体生病了,我们去医院寻求帮助。

但是病治好了,康复以后,身体的养护还要靠自己。

心理生病了也一样,我们去寻求心理医生的帮助。

心理医生和传统医生一样,解决的只是当前的一个问题,至于康复以后,我们的人生该怎么走,还要靠自己。

心理疾病的康复完全要靠自己的心理力量,心理的康复太难了,还没有一个完善的体系能帮助人们。

而我们真正关注的心理健康,绝对不只是生病后的康复过程,而是一生的心灵关怀。

我们需要一个全面的体系,帮助自己心灵成长和成熟,更加游刃有余地面对世界,开启顺畅的人生。

我们希望自己永远不再遭受那样的痛苦,以后的人生更顺畅,因为没有人能体会我们自己的心灵痛苦。

所以,我们希望像寻求一种长生不老药一样,寻求一种使心灵得到放松、愉悦、强大的秘籍,避免今后再遭受痛苦和不幸,从而享有有安宁和幸福的人生。

大多数问题最终都能找到心理根源,我们的心灵是我们人生一切的发源地。

改变和重塑心灵,就可以使结果发生翻天覆地的改变,我们就能有不一样的人生了。

提升内心的高度 我们一生中遇到的所有问题,无论爱情、婚姻、事业、人际关系、金钱和财富等等,都是我们的认识和能力不能与环境相适应的结果,所以我们才有挫折和困惑。

提高心灵的认识,使心灵充分成长,才是通达人生的唯一之路。

爱情、婚姻、事业、人际关系、金钱和财富等等都是我们人生中的重要组成部分,但是,我们对它们的本质认识还很模糊,而且也一直没有用正确的方式建设它们,所以,人生才不精彩。

那么,请看看下面的内容,是否能给你一些启发,引导你思考自己的人生关键课题,帮助你开启真正顺畅的人生。

事业——有目标的工作 工作是谋生的手段,可是为什么我们总是处于职场的困惑和纠结中,做的事不是自己想象的样子,接触的人不是自己喜欢的,甚至受尽升职困难、人际复杂的折磨。

现代人的压力最大的来源就是职场,很多人因为强大的压力,得了不该得的病,心里非常痛苦。

如果你清楚事业和工作的区别,职场的很多困惑就会迎刃而解,并且从此走上正确的职业之路。

<<心灵的奇迹>>

但是，你真的清楚工作和事业的区别吗？

对于这个问题，很多人的答案是：“这不是一回事吗？”并且感到很困惑。

这就是大多数人职场不顺利的根源之一。

请记住，有目标的劳动才叫事业，没有目标的叫工作。

虽然过程一样，都是在做同样的事，但是结果却完全不同。

工作强调的是一种劳作的状态，完成的是别人的目标；事业强调的是一种持续的过程，为的是实现自己的目标。

所以，这就明白了，为了别人的目标而劳作的是工作，为了自己的目标而劳作的是事业。

这就是你职场不快乐的根源。

想想看，你为别人做和为自己做相比，哪个更快乐呢？

当然是为自己而做。

如果人们仅仅把工作视为劳作的状态，朝九晚五、拼命干活，老板却还要监工一样盯着，稍不小心就要陷进别人设计的圈套，稍微不努力就保不住饭碗。

可以想象，如此如履薄冰的生存，哪里能有快乐、哪里能有安全感？

又怎么能不生病呢？

！

找到了职场不顺利、事业不成功的根源，我们就要寻找解决的答案。

原来根源就在我们自己身上！

做自己喜欢的事，为自己的目标而劳作的才叫事业，才有生存的动力。

为自己的目标而劳作，不只是创立自己的企业，也包括在别人的平台上完成自己的目标。

很多人找到了喜欢的工作，干得也很好。

他们视自己的工作为毕生奋斗的事业，为自己设定了目标，比如，金融投资分析师、建筑师、大学教授、职业经理人等等，在完成职业目标的过程中找到了快乐和人生的成就感。

只有从自己身上找到做事业的源泉和力量，我们的事业才能一帆风顺。

这种源泉是什么？

就是我们的特质和天分。

就像古人出来打猎和耕种一样，是养家和生存必须的手段。

如果我们肌肉结实、浑身有力，就去打猎；如果我们身体单薄，就去耕种。

我们的天赋和特长就是我们生存和事业的基础。

P2-5

<<心灵的奇迹>>

编辑推荐

不整玄乎的秘密，不屑空洞的说辞，不稀罕教条的法则，只说对你有用的心灵奇迹！

看得见的奇迹，在别人身上；看不见的奇迹，在自己心里。

一天读一点儿心灵抗挫术，让改变从心开始。

《心灵的奇迹》是作者圆月的切身体会，她打开心结，无畏地将彼时那些深刻的心灵体验与读者分享。

<<心灵的奇迹>>

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:<http://www.tushu007.com>