

<<心灵之旅（下）>>

图书基本信息

书名：<<心灵之旅（下）>>

13位ISBN编号：9787226041864

10位ISBN编号：7226041863

出版时间：2011-11

出版时间：金祥明 甘肃人民出版社 (2011-11出版)

作者：金祥明 编

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>

## &lt;&lt;心灵之旅(下)&gt;&gt;

## 前言

根据“新一轮”大规模培训干部的要求，为全面提高全区科级领导干部的素能，兰州市城关区委于2011年5月20日至22日举办了全区科级主要领导“心智装备”培训班。这是继全区社区书记、主任“心智装备”培训班后的又一次大规模干部培训，来自全区各街道、各部门的130名副科级以上领导干部参加了此次培训。

前不久，以撷取社区书记、主任参加“心智装备”培训班心得体会为内容的《心灵之旅——“心智装备训练营”培训心得体会选辑》（上）出版后，得到了有关领导及全区广大干部职工的高度关注、一致好评和思想共鸣。

大家普遍反映各位作者以最直接、最质朴、最真切的方式表达了许多人生哲理和生命感悟，拨开了封锁自己内心已久的迷雾，清新隽永的心智启迪品粮后直入心灵深处，让人感同身受，令人回味无穷。

再次提笔为《心灵之旅——“心智装备训练营”培训心得体会选李茸》（下）作序，同各位受训学员一样，心中激荡的更多的是对人生、对生命的一种感恩。

智慧的人生无疑是人生的最高境界，若要达到这样的境界，绝非易事，却也有章可循、有路可走，总结起来，不外乎三条：一是不断学习，二是勇于实践，三是善于升华。

知恩图报，善莫大焉。

人的一生中，小而言之，从小时候起，就领受了父母的养育之恩，等到上学，就有了老师的教育之恩，工作以后，又有领导、同事的关怀、帮助之恩，年纪大了之后，又免不了要接受晚辈的赡养、照顾之恩；大而言之，作为单个的社会成员，大家都生活在一个多层次的社会大环境之中，首先都要从这个大环境里获得一定的生存条件和发展机会，也就是说，社会这个大环境是有恩于我们每个人的。

感恩，说明一个人能正确认识自己与他人和社会的关系；报恩，则是在这种正确认识之下产生的一种责任感。

没有社会成员的感恩和报恩，很难想象一个社会能够正常发展下去。

相信参加完这次培训的学员倾注和印证在《心灵之旅——“心智装备训练营”培训心得体会选辑》（下）字里行间的真情实感，能够让大家怀着感恩之心，平心静气地对待许多事情，认真务实地从最细小的一件件小事做起，更加严于律己、宽以待人，善于施恩和帮助他人，不再感到迷惘和彷徨……

在道德价值的坐标体系中，坐标的原点是“我”，“我”与他人，“我”与社会，“我”与自然，一切的关系都是由主体“我”而发射。

感恩创造了幸福，创造了美丽，创造了和谐！

世界因和谐而和平安定，人生因和谐而绚丽多彩，家庭因和谐而幸福快乐，这一切，都是在感恩与尊重的基础上诞生的。

感恩是尊重的基础，自尊是尊重的起点，要学会尊重他人，尊重社会，尊重自然和知识。

我们只要时常怀揣一颗感恩的心，笃信“拥有一份工作，体验一份生活，就要懂得感恩”这个看似简单的道理，那么，相信那些幸福花开的声音、人生本真的幸福必定会时时敲击我们的耳鼓、刻刻溢满我们的心田。

《心灵之旅——“心智装备训练营”培训心得体会选辑》（下）为全区广大干部提供了又一本很好的心灵读本。

希望全区广大干部要常怀一颗感恩的心，一颗感谢生活的心，善于发现事物的美好，感受平凡的美丽，懂得感恩、乐于付出、珍惜回报，切实把“感恩之心”化为“感恩之行”，脚踏实地走好人生的每一步路，勤勤恳恳做好工作中的每一件事，努力为推进城关率先科学发展做出自己应有的贡献！

金祥明 2011年9月1日

## <<心灵之旅（下）>>

### 内容概要

有人说，我们来到世上，便开始了一次人生苦旅。  
准确地说，是自从我们丛生来到这个世上，我们的心灵就开始了探寻之旅。  
我们探寻自我，探寻家族，探寻社会，探寻人生，是因为我们无不盼望人生逃离地狱，走向天堂。  
然而，天堂在哪里？  
金祥明主编的《心灵之旅：心智装备训练营培训心得体会选辑（下）》告诉你，我们的人生无所谓地狱，也无所谓天堂，我们的人生全在于我们的心念，一切全是境由心造。  
全书精选人生之旅的若干真实的心灵故事，解说心灵自救，走向天堂的美妙图景。  
翻开本书，你会和作者在人生心灵之旅上一路同行，走过一个个心灵驿站，走进一个个心灵故事。  
一处驿站一道风景，一个故事一番滋味。  
浏览那一道道风景，品味那一番番滋味，你一定会几分欣喜地自言自语：啊，原来我们的人生，我们的尽数，可以这样走向天堂，真的！  
《心灵之旅：心智装备训练营培训心得体会选辑（下）》以中青年为主要读者对象。

## &lt;&lt;心灵之旅（下）&gt;&gt;

## 书籍目录

一次洗涤心灵的生命之旅 开悟之行 站在人生的舞台上 群策群力才能取得胜出 一笔永久的精神财富 一次心灵的涤荡 角色做事本色做人 感受之旅成长之旅 改变自我重塑价值 凝聚集体力量发扬团队精神 与众不同的培训震撼心灵的收获 争当求真务实狠抓落实的领跑者 人生旅程中一次难以忘怀的感动之旅 塑造自我提升自我 关键时候要学会逼自己一把 见证奇迹重塑自我 找到真实的自我珍惜周围的一切 你的心态就是你的主人 迈向“成功”的五要素 爱是人类最美好的语言 以感恩的心努力工作 培训使我体会到团队的力量与温暖 在生命的长河中扬帆 如果你相信你就会收获 烙在心灵深处的感悟 一次简单培训一次心灵之旅 用心对待工作和生活 应该常怀一颗“平常心”和“利他心” 心智训练营润心细无声 心灵的洗礼 把活着的每一天都当做是特别的日子来过 心路旅程的精彩记忆 团结就是力量 在启迪中碰撞思想 贵在学以致用 树立自信超越自我 一丝明悟 探寻生命中最本真的意义和价值 学会放下活在当下 感受别样人生 生命中的感恩之旅 触动心扉的心灵历程 学习中感悟实践中使用 人生中深切的感悟 用情铸就用心感悟 感悟生命的价值 让学习成为莫大的乐趣 感谢生活感受幸福 爱由心生学以致用 活在当下 保持三颗心坦然皆在胸 心灵的绿洲 在收获中开启前进的风帆 读懂人生的价值 感悟生活感受生命 塑造良好心态健康快乐生活 心灵的纯洁洗礼 感知充满爱的生命 生活中的艺术之美 历练 给自己一面镜子 给别人多些宽容 绿叶对根的情意——“心智装备训练营”结训感言

## &lt;&lt;心灵之旅(下)&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“成功，是我们每个人所希冀的。

无论我们处于社会的哪个阶层，生活在什么样的环境中，我们都希望能够超越自身所处的层次，实现我们的理想，过上梦寐以求的幸福生活。

但是，在我们身边，大多数人却总是一次又一次地归于失败，以至于订立的目标总是那么遥不可及，在屡遭挫败之后，渐渐失去了继续拼搏的勇气，最终在默默无闻中度过了自己平凡的一生。

其实，大多数人之所以总是不能摆脱失败的困境，总感觉找不到通向成功的道路，并不在于自己的能力有欠缺，而在于缺乏正确的方法来指引。

”这是我参加本次“心智装备培训营”最深地感触，也是我认为刘逸舟表述的最精彩的一段话，在我参训完后，的确有和他同样的感悟并受益匪浅。

于是我纵观自身及周边，总结出了以下五条：发现自己的不足之处 常言道：“人无完人，金无足赤

。”每个人都有缺点，每个人都有短处，判断一个人的能力并不是由他的长处所决定，而是像“木桶效应”一样取决于他的短处。

既然，短处限制着能力的提升，那么我们就应该时刻的审视自己，寻找自己的短处。

当然，想要完全的找出自身的缺点并不是一件容易的事，因为人总是有侧影之心，会把自己高估，要是自己一个人慢慢地寻找，可能许多缺点都不会被发现，所以，要想了解自己的不足之处，与别人相比较是一种最简便、有效的途径。

每当我们失意反躬自问“我在这一点上与他人到底有何不同”时，就很容易的发现了自己的不足之处在哪，应该做出何等的改变；当一个人清楚自己的这些缺点并在目标的征途中时刻改进，那么成功就近在咫尺了。

寻找自信心 信心是心灵最有力的触媒，当信心结合了思想时，潜意识即接受其悸动，将之转化为精神上的对等力量，并且如同祷告一般，揉入了浩瀚无尽的大智之中。

信心是永恒的“万灵丹”，它能赋予思考、生命、力量和行动，是所有“奇迹”的根底，也是所有科学法则分析不来的玄妙神迹的发源地。

那么，如何使自己拥有自信心呢？

接下来就总结几种建立自信心的好方法。

在心中描绘一幅希望自己达成的成功蓝图，然后不断地强化这种印象，使它不致随着岁月流逝而消退模糊。

此外，相当重要的一点是，切勿设想失败，也不可怀疑此蓝图实现的可能性；第二种，当你心中出现怀疑自身力量的消极想法时，要驱逐这种想法，必须设法发掘积极的想法，并将它具体说出；第三种，不要受他人的威信影响，而试图效仿他人。

须知唯有自己方能真正拥有自己，任何人都不能成为另一个自己，每天重复说十次这句强而有力的话：“谁也无法抵挡我成功。

”以上几种方法可能已经有人尝试过，且获得相当的成效，你为什么不去试试，相信你也会从中确立对自己的信心，并开始萌生一股新的力量。

漠视挫折与失败 成功与失败是事物发展的两个轮子，“失败是成功之母，是成功的先导”，这句话可以说人人皆知。

但实际生活中，只有自信主动、心态积极、坚持开发自己潜能的人才能真正领会它的含义。

挫折与失败并不可怕，可怕的是因为挫折失败而失望，放弃追求。

相反，如果你能在遭受挫折时不怨天尤人，不自甘堕落，而是以坚定的、乐观的态度面对艰苦，审视自己所受的挫折甚至失败，你就会不断战胜失败，取得成功。

## <<心灵之旅(下)>>

### 编辑推荐

《心灵之旅:"心智装备训练营"培训心得体会选辑(下)》是培训班学员的心得体会选辑。各位作者以最直接、最质朴、最真切的方式表达了许多人生哲理和生命感悟,拨开了封锁自己内心已久的迷雾,清新隽永的心智启迪品飨后直入心灵深处,让人感同身受,令人回味无穷。是一本很好的心灵读本。

<<心灵之旅（下）>>

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>