

<<内在的力量>>

图书基本信息

书名：<<内在的力量>>

13位ISBN编号：9787504475480

10位ISBN编号：7504475483

出版时间：2012-7

出版时间：中国商业出版社

作者：周海燕

页数：250

字数：200000

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>

## <<内在的力量>>

### 前言

很高兴能通过这本《内在的力量》与大家相识，对每一位通过本书结缘的朋友道一声：“谢谢你们！”

心灵书系这两年在市场上出镜率越来越高，占领了图书市场的很大份额。

从这一点我们不难看出，随着经济的发展，人们对自身精神层面的关注也越来越高。

说到心灵方面的书籍，很多人第一感觉难免会是生僻晦涩，让人一眼看下去，完全不懂在说什么。而本书不同，它打破以往专业心理学方面理论性很强的特点，试图用比较通俗浅显的语言为大家讲述心灵方面的一些问题，让每个人都能从心出发，看清内在的自己，发掘自己内在的力量，从而收获美满幸福的人生！

生活中，很多问题，我们都可以通过对内在的修炼来解决。

比如说，在同样的环境中，为什么有的人很快乐，有的人却很悲伤？

有的人积极向上，有的人却消极沮丧？

有的人富有，有的人却贫穷？

所有的这些问题，都可以指向一个方向——我们的内在！

在茶余饭后，放松休闲的时刻，不妨将本书拿来一读，并试着将书中的心灵修炼法则运用到你的实际生活当中，你会发现，生活似乎被施了魔咒般会发生奇妙的变化。

自己似乎被一种力量所牵引着，带你走出悲伤，走出困惑，远离愤怒，远离失败，让你挣脱心灵的枷锁，走向一个自由而幸福的人生！

生命不是静止的，生命中的每一次变化，每一次成功和每一次挫折，都是我们发现内在自己的机会。

不要只会抱怨，只会沮丧，那样毫无意义。

生命中的任何经验，不管成功或是失败，都是我们进一步成长的机会，是我们发现问题，寻找本源，走向更高级生命形式的契机！

在我们的生命中，冥冥之中存在着很多无形的力量，信念的力量，自我认知的力量，感恩的力量，等等。

你坚定不移地相信什么，这件事情在将来的某一时刻就必定会成真；你如何认识自己，就会决定别人对你的评价；你充满感恩地对待生活的一切，生活也会以感恩的形式来回报你，让你获得幸福和快乐！

这一切的一切，取决于我们的内在——它是如何运作的！

内在是无形的，也是有形的。

当你践行内在力量的时候，你会发现你的生命将变得平和，生命中的一切都在时间的指针中趋向圆满！

本书不会给你一个现成的答案，也不能让你立时实现你的愿望，但是它却能够直入你的内心，教给你解决问题的方法，让你能够从本心出发，获得力量，收获希望，体味幸福，始终能够以一双看清事实真相的双目，以一颗乐观而平和的心，真诚面对生活中的一切！

生活是你自己创造的，幸或不幸，只有你自己能够把握。

世界没有亏欠你什么，它赐予你美好的一切，至于如何度过，那完全在你自己！

因为，人生始终要自己负责！

真心希望本书能够助你发现内在的力量，在以后的人生道路上，快乐安康！

## <<内在的力量>>

### 内容概要

《内在的力量》内容简介：在我们的生命中，冥冥之中存在着很多无形的力量，信念的力量，自我认知的力量，感恩的力量，等等。

你坚定不移地相信什么，这件事情在将来的某一时刻就必定会成真；《内在的力量》教你你如何认识自己，就会决定别人对你的评价；你充满感恩地对待生活的一切，生活也会以感恩的形式来回报你，让你获得幸福和快乐！

这一切的一切，取决于我们的内在——它是如何运作的！

## <<内在的力量>>

### 作者简介

周海燕

河北人，文学学士学位，曾涉足经管、励志、亲子等多个领域图书的策划、编写与创作工作，对心理学较有研究，现出任某知名公司主编一职。

周女士曾出版过《倾听自己内心的声音》、《激发内心的爆发力》、《心灵没有密码》等多部畅销图书。

《内在的力量》是周女士在心灵修养方面推出的又一部力作。

## <<内在的力量>>

### 书籍目录

推荐序

自序

第一章 过好每一个今天

把握今天

活在当下

别看不起小事

投资我们的时间

尝试每天冒一点点险

用心工作。

用心生活

第二章 约会真实的自己

诚实的生活

建立积极自我认知

原来“我”在这里

不必成为他人。

只要做你自己

做自己的主人

第三章 管理自我的心灵

生活总是苦乐相生

控制自己的情绪

清理心灵的垃圾

相信生活的多重性

管好你的愤怒

接纳不完美的自我

人生难免有坎坷

第四章 做一个健康的人

健康是上帝赐予的最好礼物

摆脱忧虑的困扰

我们创造了自己的疾病

拥有健康的生活状态

学会休息

第五章 心想事成的秘密

为什么他总是运气那么好

信念的力量

贵在行动

人生需要勇气

机会是自己创造的

你创造了自己的世界

坚持。

就会发生奇迹

第六章 破解幸福的密码

你的幸福，你负责

学会爱自己

爱他。

请先爱自己

<<内在的力量>>

没有完美的爱人  
走出抱怨的世界  
做一个富有之人  
学会感恩

## &lt;&lt;内在的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

今天是我们人生中最重要的一天，也是我们惟一可以把握的一天，唯有在今天，我们才能完成我们的梦想，唯有在今天，我们才能超越自己。

生命的意义就是过好每一个今天。

昨天已经过去，不管昨天多么美好，多么辉煌，也不管昨天多么令人沮丧，或是卑微，都已经在你的旅程中成为过去式，我们没有必要活在昨天的或悲或喜的情绪中而无法自拔！

这样只会打乱自己今天的生活，为自己徒增烦恼！

曹操有诗云：“对酒当歌，人生几何？

譬如朝露，去日苦多！

”人这一辈子是短暂而珍贵的，就像早晨的露水一样稍纵即逝，谁知道还有多少这样的时光呢？

我们应该趁着这样的大好青春，在有限的生命之年，干一番轰轰烈烈的事业，不要辜负了这可贵的光阴！

简单地说，人这一辈子就是围绕三天在过：“昨天、今天、明天”，昨天是历史，已经无法改变；明天变化莫测，惟有今天，才是最实在的！

林清玄在《前世与今天》中曾经说：“昨天的我是今天的我的前世，明天的我就是今天的我的来生

。我们的前世已经来不及参加了，让他去吧！

我们希望有什么样的来生，就把握今天吧！

” 今天是昨天和明天的链接。

生活中，很多人不懂得珍惜今天，总是将事情拖到明天。

然而“明日复明日，明日何其多？

”对每一个今天的浪费，造成的是一个人一生的遗憾！

有一个衣衫褴褛的流浪汉在街头漂泊，他幸运地遇到了时光老人。

于是，他便向时光老人哭诉着说：“我小的时候痴迷玻璃球，青年的时候痴迷纸牌，老年了又对麻将痴迷……到如今我把所有的家产家业都输光了。

我后悔极了！

”时光老人听了，试探性地问道：“哦？

是吗？

假如我能够再给你一次青春……”流浪汉听了，“扑通”一声跪了下来，哀求道：“如果您能再给我一次青春，我发誓，我一定不会像以前那样荒废青春，我一定好好做人！

”时光老人点点头，同意了。

于是，流浪汉从一个老年人变成了一个背着书包的小学生。

去上学的路上，他看见前面有一群小伙伴们在玩玻璃球，终于忍耐不住，他也走进人群，加入到了他们的游戏中……于是，又是一次青春和每一个今天荒废的反复。

老年的时候，他终于又变得一无所有，照旧成为了一名流浪汉。

流落在街头，又遇到了时光老人，他再次请求时光老人能够再给他一次青春。

时光老人听了，不禁冷笑道：“给你再多次的青春，你也不会珍惜今天的。

有什么意义呢？

！

”说毕，扬长而去。

时间是由每一个今天组成的，惟有珍惜每一个今天，不虚度，不浪费，我们的人生才能过得充实而

有意义。

圣经上说，“要忘记背后，努力面前，朝着标杆直跑。

”耶稣又告诫人们，“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天当就够了。

”记住，我们是生活在今天的，不要让昨天和明天将今天侵占和淹没，失去了今天，你将会一无所成！

## <<内在的力量>>

因为我们全部价值和理想都是在今天实现的。

当然，昨天是无法掩盖，也无法消灭的，无论你的昨天多么辉煌，或是多么让人感到屈辱；明天也无法逃避，不论明天会发生什么。

但昨天已成历史，已然成回忆，如果变成一味地炫耀或抱怨，生命也将自此停止不前了；明天应该是梦想，是期盼，如果变成了一味的忧虑，今天就被明天侵占了！

那今天呢？

你在今天能做的事情，已然没有了停留的空隙和空间！

简单说来，人的一生只有三天——昨天，今天，明天，我们应该如何来度过自己的这三天呢？

请记住：昨天是上帝教给我们成长的课程，明天是上帝对我们的许诺；而今天是实实在在的上帝给我们的恩典，珍惜每一个今天，才能造就一个别样的人生！

将昨天成功的经验或是失败的教训吸收在心间，将明天的期盼和梦想亦放在心里，那么今天就是一份美好的时光，不再犯昨天的错误，不会心中空空，没有奋斗的目标，今天是充实的、完满的一天，是昨天和明天最完美的连接点！

P3-5



## <<内在的力量>>

### 媒体关注与评论

这是一本好读、实用、修炼心灵的图书，从本书中我们会发现一个全新的、不同于以往的自己——它有着强大的内心，有着无穷的智慧，有着无所不能的力量。

——《宽容背后的秘密》作者邱金花 这是一本真实而充满智慧的心灵指南书，它用最浅显的语言，指导我们如何走进自己的内心，发掘自己内在的力量，从而过上真实而充满力量的美好生活，获得心灵的完满。

——《第一次把工作做到位》作者周潮 这不仅仅是一本书，它更是来自心灵的一次深刻探索。

作者运用一系列心理学知识来帮助人们分析人生的诸多困境和难题！

走进本书，你会发现，人生的很多失败并不是因为你真的比他人差，而往往在于你没有意识到并运用好自己内在的力量！

本书会让你发现一个不一样的自己。

会让你去创造不一样的人生！

《精神力修炼法则》作者 于琳琳

## <<内在的力量>>

### 编辑推荐

周海燕所著的《内在的力量》不会给你一个现成的答案，也不能让你立时实现你的愿望，但是它却能够直入你的内心，教给你解决问题的方法，让你能够从本心出发，获得力量，收获希望，体味幸福，始终能够以一双看清事实真相的双目，以一颗乐观而平和的心，真诚面对生活中的一切！

<<内在的力量>>

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>