

<<心灵鸡汤>>

图书基本信息

## &lt;&lt;心灵鸡汤&gt;&gt;

## 前言

《修炼女性心灵的人生课》是“心灵鸡汤”全新系列的一本，这是一本真正意义上的女性心灵自助读物。

我们想从原汁原味的“心灵鸡汤”系列故事中提取积极的元素，并且通过提供可行性的方法、练习和信息，帮助你创造更平衡的生活，让你发现更多的爱、健康和快乐。

多年来，我们收到女性读者数以万计的来信，表达对我们的感激之情--或者与我们分享某个特殊的故事对其人生的影响，或者来信寻求帮助。

这本书是为了进一步向你们提供更多的支持和鼓励，而这正是你们一直以来对于“心灵鸡汤”的寄望。

不管你是操持家务的全职太太，还是平衡家庭和工作的职业女性；不管你是必须独当一面的单身妈妈，还是厌倦了生活烦琐的普通女人，《修炼女性心灵的人生课：7要素打造平衡生活》将会向你展示一些实用的技巧，帮助你发现自己的价值所在，享受每天的生活，在这个烦躁的社会中找到快乐、活力和平静。

此书将帮助你在复杂又充满压力的生活中找到平衡与满足感。

本书分为7个章节。

每个章节包括以下几个部分--你所熟知和喜爱的“心灵鸡汤”传统故事；从每个故事中概括出来的“生活课堂”；用以支持你将理论转化为实际的“实战练习”；激发灵感的真理名言；以及包括“思考之物”和“值得问的问题”在内的其他内容，都将给你带来更多的思考；还有“最后的话”，帮助你整合前面学习的内容。

所有这些有助于你认识并坚持生活中最重要的东西，同时提醒你明智地选择那些需要投入时间和精力做的事情，最终达到提高生活质量之目标。

从读者的邮件和信件中可以看出，多数人觉得很难把焦点集中在自身的需求和梦想上。

你们的大部分价值来自于理解并且满足他人需求的能力。

这的确是身为女性的一种能力。

然而你们中的很多人还是想把自己放回生活的中心，也想关注长期以来被忽视和被遗忘的需求和渴望，也希望自己是生活的掌舵者。

但是为了实现这一点，你必须学会平衡对他人的责任和对自己的责任，平衡义务与享受、工作与娱乐、活动与休息。

当你学会铭记生活中最重要的东西，当你重新点燃希望与梦想之火，当你坚持内心的价值观和信仰，你会重新发现内心的渴望，重新找到快乐、智慧、激情、热情、自信和活力。

然后，你就可以顺理成章地创造真正想要的生活。

《修炼女性心灵的人生课》是我们给你的礼物。

它会帮助你重新发现你的优势，唤起你热爱以及渴望的东西，教会你如何将书中提到的生活要素应用于实际。

这本书的诞生就是为了激励你寻找生活中更多的平衡和满足感，找到当初的热情。

不管你们一直以来渴望着什么，现在是时候去实现了。

以上，就是我们写这本书的原因。

希望你能受到激励、支持和鼓励，促使你变成你一直希望成为的、充满快乐而又令人惊艳的女人。

## <<心灵鸡汤>>

### 内容概要

“心灵鸡汤”以充满希望、富有成就、蕴含人性精神韧性的故事激励着全球数百万人。现在，“心灵鸡汤”的原作者坎菲尔德和汉森携手著名的女性专家斯蒂芬尼·马斯顿，将这一畅销系列提升到新的高度，将温暖人心的故事与帮助每一位女性实现梦想生活的实用工具完美地结合为一体。

在《心灵鸡汤：修炼女性心灵的人生课》这本书里，你不仅能读到平凡女性谱写的非凡故事，还将获得各种实用有效的建议：

- 如何实现你的愿望和梦想
- 如何平衡你生活中的各种重要事项
- 如何缓解你内心的愧疚
- 如何建立你强大的人脉
- 如何发现你真正的激情所在
- 如何拥有冒险精神与幽默感
- 如何拥抱简单生活
- 如何认识你自己的力量
- 如何回归到群体生活之中

## <<心灵鸡汤>>

### 作者简介

杰克·坎菲尔德 (Jack Canfield)、马克·维克多·汉森 (Mark Victor Hansen)，全球畅销书“心灵鸡汤”系列的合作创始人，他们始终致力于帮助他人进行个人发展和职业发展。

斯蒂芙尼·马斯顿 (Stephanie Marston)，享誉全球的演说家和生活品质专家。她致力于帮助女性平衡各种优先要事，创造高品质的个人生活。她是另一个温弗瑞·奥普拉，出现在电台节目和电视节目《早间秀》、《女性女性》中，并著有《时不我待》、《神奇的鼓励》和《离婚父母》等著作。

## <<心灵鸡汤>>

### 书籍目录

前言

第1要素：重拾自我

给自己的情书

人生第1课：评估你的生活

鸟儿的启示

人生第2课：认识你的长处

来自陌生人的小小点拨

人生第3课：开始了解真正的你

聆听你心灵的声音

人生第4课：忠于自我

空巢引发的联想

人生第5课：在你的故事里，找到你所栖息的地方

亲师会妈妈

人生第6课：发现重要的事

第2要素：掌控你的生活

向前迈进

人生第1课：评估你的生活重心

与大自然的交流

人生第2课：重新定位你的人生

拒绝的艺术

人生第3课：给人生设限

享受这一刻

人生第4课：放弃女超人

接受一次高等教育

人生第5课：信守承诺

第3要素：照顾好你自己

把车停在车库中央

人生第1课：自我提升

感受自由

人生第2课：赶走内疚

重生

人生第3课：锻炼身体

如果我还有幸

人生第4课：自我怜悯

棍棒和石块

人生第5课：接受赞美

猎鹿看台

人生第6课：为自己安排时间

持久的影响

人生第7课：培养幽默感

第4要素：让自己处于被支持的氛围之中

老太太的九岁生日

人生第1课：筑建友谊

“最大的”真相

人生第2课：培养亲密关系

## <<心灵鸡汤>>

找到你的绳索

人生第3课：珍惜你的女性朋友

安全插销和邮递员

人生第4课：爱你所爱的人

心手相连

人生第5课：寻求帮助

白色路标线

人生第6课：创建一个关爱社团

第5要素：发挥激情实现梦想

结伴马戏团

人生第1课：挖掘你真实的激情所在

坚持梦想

人生第2课：拥有梦想

跃入生活

人生第3课：不断冒险

生日王冠

人生第4课：突出自我

跳进去！

人生第5课：活出你的激情

第6要素：让每一天都变得神圣

终结白日梦

人生第1课：记住什么才是重要的

谁想成为百万富翁？

人生第2课：拥抱简约人生

宁静之所

人生第3课：让日常生活变得神圣起来

晚餐餐桌

人生第4课：着眼积极的部分

转折点

人生第5课：学会原谅

数圈数

人生第6课：确认你的幸福

第7要素：分享你的爱

我们为生命喝彩

人生第1课：记得你需要付出

五月的花篮

人生第2课：认识人生中你该有所付出的部分

认真度过每分钟

人生第3课：培养同情心

血液：来自生命的礼物

人生第4课：给予所带来的幸福

完整的圆圈

人生第5课：庆祝，再庆祝

## &lt;&lt;心灵鸡汤&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：在一次午餐聚会上，我结识了一位新朋友。

我们共同的友人是个怪人，可想而知，这位新朋友估计也是怪中之怪了。

果不其然，一进她家，我便震慑于五花八门的装饰风格，各种各样的零碎布头随处可见，上面满是洋溢着异域风情的图案。

没有禁药，没有酒精，这个河边小屋里只有一个耐人寻味的椰子壳，上面的图腾是女主人的形象。

“萨满僧侣送的。

”她随口解释道。

午餐时，我不得不装模作样地摆出一副泰然自若的样子，尽管明明有黄蜂在厨房的吊篮盆栽里嗡嗡作响，而且还不是孤军奋斗的一只，而是团体出动的4只。

“啊，那些是被我救下的蜜蜂。

我不忍心毁掉它们的蜂巢，就让它们在露台上安家了。

它们不会攻击你的。

”还真的，它们的确没攻击我。

她是一个自由职业者，从事艺术摄影的工作。

屋内随意摆放着几幅她的作品，陈列虽简单，作品却品位不凡。

她有一个缥缈优雅的名字，带着明显的“儿”话音，你的舌头得足够灵活才能唤得准确。

在我有幸认识的人当中，真性情的很少，但她是其中一个。

接下来，在这群“宠物”黄蜂的陪伴下，我们边品味着泡着新鲜柠檬片的柠檬汁，边享用着蘸着豆泥的皮塔饼，我的新朋友，这个最与众不同的人，用她那充满感情的专注眼神望着我，说：“给我说说你的事儿吧。

”她说这话时的口吻是绝对认真的。

在参加过女儿的送礼会和不少婚礼之后，我觉得自己颇具能说会道的本领，足以应付各种闲话家常，然而，对于“给我说说你的事儿吧”这个话题，我却口拙得无从说起。

“好的，我嘛……”天啊，她是真的想知道！

“我想我是……”她依然全神贯注地聆听着，希望了解我这个人。

随后，我大概结结巴巴地谈到了以前做护士的经历、当了祖母之后的感受和明尼苏达州度过的冬天。

我不确定我都说了些什么，也不知道该如何回答这个问题，而令我这样觉得的根本原因是，我不清楚自己到底是个怎样的人。

这是一个值得带回家认真思考的问题。

我不觉得我非得在当时就这个问题作出一个妥当回答不可。

我做的工作、我认识的人和我住的地方，都能折射出我是个怎样的人，但却未必是正确的。

那么。

什么才是正确的呢？

假如时光倒流，回到我们共进午餐的那一刻，头顶上依旧回荡着黄蜂的嗡鸣声（相信有我那个朋友在，一定不会有危险），我会试着回答她的问题。

我可能会说说我的梦想，说说我人生中的惊喜，或者是我脑海中曾经一闪而过的邪恶念头。

也可能告诉她我惺惺作态的一面，这一点连我自己都觉得难以置信。

譬如，我明明应该伤心的，却只表现出小小的生气而已；或者我貌似气得脸都红了，事实上却害怕得脸色发青。

那些表面上我老爱问东问西的事情，其实我压根儿就不感兴趣，不知道她对这一点会作何感想呢。

## <<心灵鸡汤>>

### 媒体关注与评论

《修炼女性心灵的人生课》所传递的，是一种充满力量且激动人心的现实智慧。切切实实的真理，与众多人生故事相结合，每一个步骤都实用、明确，无论你身在何处，都能从这本书中获益，洞察你真正的价值，你独一无二的人生成就，这一切如此重要。

——黛比·福特，《纽约时报》畅销书《阴暗的秘密和对的问题》作者 我爱这本书……没有一个女性会错过这本《修炼女性心灵的人生课》。

——辛西娅·柯西，《无法阻挡的女性》作者 这本书是多么棒的礼物啊！  
真实、治愈、动人、充满灵气、振奋人心……为如何平衡我们的生活注入了一种明亮的全新概念。

——戴安娜·冯·薇朗茨·温特沃茨，《建立内在边界》 “心灵鸡汤”用鼓舞人心的方式引导女性踏上理想的生活方式，唤醒她们已然遗忘的梦想和渴望，这是一本富有激情、令人安心、充满智慧的好书，对那些想要拥有更健康平衡、更有价值、更快乐人生的女性来说，这本书的价值无可估量。

——芭芭拉·德·安吉利斯博士，《女人希望男人懂的那些事》作者



## <<心灵鸡汤>>

### 编辑推荐

这是一本真正意义上的女性心灵自助书点燃希望与梦想之火，坚持内心的价值观和信仰变成你一直希望成为的、充满快乐而又令人惊艳的女人不管你是操持家务的全职太太，还是平衡家庭和工作的职业女性；不管你是必须独当一面的单身妈妈，还是厌倦了生活繁琐的普通女人，《修炼女性心灵的人生课》将会以实用的技巧帮助你在这个烦躁的社会中找到快乐、活力和平静，帮助你在复杂又充满压力的生活中找到平衡与满足感，它会帮助你重新发现你的优势，唤起你热爱以及渴望的东西，教会你如何将书中提到的生活要素应用于实际。

当你学会铭记生活中最重要的东西，当你重新点燃希望与梦想之火，当你坚持内心的价值观和信仰，你会重新发现内心的渴望，重新找到快乐、智慧、激情、热情、自信和活力。

然后，你就可以顺理成章地创造真正想过的生活。

《心灵鸡汤：修炼女性心灵的人生课》这本书的诞生就是为了激励你寻找生活中更多的平衡和满足感，找到最初的热情。

不管你们一直以来渴望着什么，现在是时候去实现了。

## <<心灵鸡汤>>

### 名人推荐

“心灵鸡汤”用鼓舞人心的方式引导女性踏上理想的生活之路，唤醒她们已然遗忘的梦想和渴望，这是一本富有激情、令人安心、充满智慧的好书，对那些想要活得更健康平衡、更有价值、更快乐的女性来说，这本书的意义无可估量。

——芭芭拉·德·安杰利斯博士

<<心灵鸡汤>>

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>