

<<给心灵洗个澡>>

图书基本信息

书名：<<给心灵洗个澡>>

13位ISBN编号：9787511218889

10位ISBN编号：7511218881

出版时间：2012-1

出版时间：宿春礼 光明日报出版社 (2012-01出版)

作者：宿春礼

页数：221

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>

## <<给心灵洗个澡>>

### 前言

在当今社会里，科技迅猛发展，人们的工作、生活节奏越来越快，压力也越来越大。在日常的工作、学习、生活当中，人们承受着各种各样的竞争、挑战，竭力地鞭策着自己，要出人头地，成为社会中最大的赢家。

人们的心灵在紧张的劳碌中变得疲惫和脆弱不堪。

人们在享受日新月异的物质文明的同时也面临着时尚、奢华的魅惑，于不断的攀比、盲从中逐渐地迷失了本性，丧失了自我，心灵被重重烟尘所覆盖，再难寻见往昔的纯净与安宁。

人的一生中要经受凄风苦雨的冲击，要面对光怪陆离的陷阱，保持一种什么样的心态，将直接决定你的生活轨迹。

如果你以轻松、明朗的心态去迎接生活，以勇锐盖过怯弱，以进取压倒苟安，你的人生将阳光普照、鸟语花香。

如果你持一种悲观焦躁的心态去对待生活，你就会如苍茫大海上的一叶孤舟，随时可能迷失方向，甚至还会颠覆、夭折。

生命的旅途中总有许多意想不到的困难和诱惑在等待着我们，使我们的人生变得任重道远，扑朔迷离。

这个时候，我们需要为自己的心灵洗个澡，冲刷掉心灵的污垢，拭去心灵的浮躁和疲乏，让心灵得到呵护和润泽，重新焕发出生命的热情与活力。

《给心灵洗个澡》共分为11辑，精选了多则精彩动人的故事美文，内容涉及诸多方面。

行文韵律优美流畅，语言细腻清新，于炎炎浊世中为各方的人们搭建一个心与心交流的平台。

本书中的每一篇短文带给你的都是一次心灵的悸动，一道顿悟的光芒，一脉沁人心脾的溪水，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言传的审美愉悦。

朋友，当你于茶余饭后，或是忙里偷闲之时，翻阅此书，你将会明白这样一个道理：决定一个人幸福生活的不是他所处的环境，而是他是否拥有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下都不忘审视自己的内心，洗涤自己的心灵，让其永葆生命的纯真和青春的激情，让自己活得更轻松、更自在、更快乐、更洒脱。

## <<给心灵洗个澡>>

### 内容概要

现代社会，很多人都背负着沉重的心理压力，不但耗费心力，也啃噬着身体的健康，带来一生的痛苦……这时，我们需要停下匆匆的脚步，给心灵洗个澡，内心的平静与和谐会帮助我们重拾起对生活的热爱与信心，使人生的境遇变得更加顺达。

给心灵洗个澡就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会得到沉静；赶走悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份宁静超然的心境，而生命的难度也就在于此。

《给心灵洗个澡》通过许多富有哲理的生命故事，让人们明白如何才能拥有一颗健康快乐的心灵，创造幸福美好的人生。

它们为生活勾描蓝图；亦可抚慰伤痛，为灵魂提供避难之所。

《给心灵洗个澡》分为十一辑，内容涉及许多关于心灵的重大人生课题，带你体验前所未有的心灵感动与智慧启迪。

它们将为你照亮人生的迷途，让心灵散发出的每一缕清香在尘世间悠悠流传，让我们的心灵永远纯净如昔。

## &lt;&lt;给心灵洗个澡&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑心态决定命运 成功由心态掌控 心态影响生活 心境不同结果不同 正确认识自己 把任何怀疑的思想驱逐掉 信念的力量 怀有成为珍珠的信念 选准合适的角色 积极的心态 进取心创造卓越 希望让生命之树常青 做自己的主人 第二辑做自己的心态调理师 想当孔雀的乌鸦 恐惧是心灵之魔 化解怒气 一巴掌毁了孩子一生 候选人的脾气 击好下一个球 攀比使人生的天平倾斜 急于求成的恶果 适时地认识自己 第三辑打破心灵的瓶颈 拥有自我评判的标准 切莫丧失自我 挣脱心灵的缰绳 挣脱“自我设限” 走出模仿的壁垒 没有遗憾的过去无法链接人生 只有你自己注意自己 邻座的黑人先生 莫因害怕“出丑”而禁锢生活 扔掉拐杖，不要依赖 羞怯是心灵之网 将思想指向光明处 第四辑瞠过心灵的冰河 活在今天 沙漏哲学 忧虑不能改变现实 忧虑是健康的大敌 自卑是心灵的钉子 别抓住自己的劣势不放 走出过去的阴影 怀旧情结适可而止 悲观是自酿的苦酒 内心有阳光，世界就是光明的 第五辑放飞美丽的心情 并没有人捆住你 体验生活中美好的东西 生活需要阳光心态 自我赏识中肯定自己 热情让生命流光溢彩 灿烂地笑对生活 保持心情的弹性 换种心情会怎样 按自己的曲子跳舞 弹奏乐观的心曲 第六辑品尝心灵的静之趣 心平气和好做事 为心灵留下一片空白 品味孤独 修养心灵 杂念缠身心难静 找寻内在的平静 放松的艺术 恬静的心房 心灵瑜伽 心灵空幽如谷 第七辑让心灵诗意地栖居 走慢一些，幸福在你身旁 肥皂泡里看到彩虹 感应大自然 绿色的安慰 在行走中顿悟 享受诗意人生 让青春永驻心田 用心感受每分每秒 有裂缝的水罐 回归大自然 把生活当成艺术 散文人生 在平凡中采撷情趣 第八辑永葆一颗平常心 平平淡淡才是真 宝贵的平常心 人生如吃饭 控制好自己的欲望 简单就好 严格要求自己 安守本分 点金术 嫉妒的桃树 宠辱不惊 贪婪到极致是虚无 迈尔的悲剧 欲望背后是陷阱 第九辑爱让心灵丰富充盈 爱情是什么 直面现实，不失浪漫 珍惜眼前人 爱我的人还是我爱的人 不完美也幸福 爱其实很简单 成金之爱 买爸爸的1个小时 爱情不可以握得太紧 爱需要勇气 “青草娃娃”的爱 伟大的亲情 不要仇恨而要爱 当爱已成往事 爱情在于经营 爱不一定要占有 爱的双方是平等的 母亲永不卑微 与家人和睦相处 父爱无言 第十辑友谊是心灵的甘泉 友谊是生命的需要 友谊拓宽人生道路 患难见真情 用真诚之水浇灌友谊之花 只因是朋友 管鲍之交 羊角哀和左伯桃 信任的力量 信任你的朋友 友情是一副灵药 距离产生美 鹿与豺交朋友 第十一辑发现你心灵的力量 懂得尊重他人 体谅的力量 不要吝啬自己的掌声 学会欣赏 欣赏对手 把“请”挂嘴边 乞丐的自尊 挺起刚正的脊梁 我有我的工作 萧伯纳与小女孩 一份牛排 法拉利与宝马 埃迪送给老师的圣诞礼物 生命需要赞美

## &lt;&lt;给心灵洗个澡&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：邻座的黑人先生 闹钟响了，又是一个星期天的早晨。布朗本来可以好好睡一个懒觉，但是有一种强烈的罪恶感驱使他起身去教堂做礼拜。布朗洗漱完毕，收拾整齐，匆匆忙忙赶往教堂。礼拜刚刚开始，布朗在一个靠边的位子上悄悄坐下。牧师开始祈祷了，布朗刚要低头闭上眼睛，却看到邻座先生的鞋子轻轻碰了一下他的鞋子，布朗轻轻地叹了一口气。布朗想：邻座先生那边有足够的空间，为什么我们的鞋子要碰在一起呢？这让他感到不安，但邻座先生似乎一点儿也没有感觉到。祈祷开始了：“我们的父……”牧师刚开了头。布朗忍不住又想：这个人真不自觉，鞋子又脏又旧，鞋帮上还有一个破洞。牧师在继续祈祷着，“谢谢你的祝福！”邻座先生悄悄地说了一声，“阿门！”布朗尽力集中心思祷告，但思绪忍不住又回到了那双鞋子上。他想：难道我们上教堂时不应该以最好的面貌出现吗？他扫了一眼地板上邻座先生的鞋子想。祷告结束了，大家唱起了赞美诗，邻座先生很自豪地高声歌唱，还情不自禁地高举双手。布朗想，主在天上肯定能听到他的声音。奉献时，布朗郑重地放进了自己的支票。邻座先生把手伸到口袋里，摸了半天才摸出了几个硬币，“叮啷啷”地放进了盘子里。牧师的祷告词深深地触动着他，邻座先生显然也同样被感动了，因为布朗看见泪水从他的脸上流了下来。礼拜结束后，大家像平常一样欢迎新朋友，以让他们感到温暖。布朗心里有一种要认识邻座先生的冲动，他转过身子握住了邻座先生的手。邻座的先生是一个上了年纪的黑人，头发很乱，但布朗还是谢谢他来到教堂。邻座的先生激动得热泪盈眶，咧开嘴笑着说：“我叫查理，很高兴认识你，我的朋友。”邻座先生擦擦眼睛继续说道：“我来这里已经有几个月了，你是第一个和我打招呼的人。我知道，我看起来与别人格格不入，但我总是尽量以最好的形象出现在这里。星期天一大早我就起来了，先是擦干净鞋子、打上油，然后走了很远的路，等我到这里的时候，鞋子已经又脏又破了。”布朗忍不住一阵心酸，强咽下了眼泪。邻座先生接着又向布朗道歉说“我坐得离你太近了。当你到这里时，我知道我应该先看你一眼，再问候你一句。但是我想，当我们的鞋子相碰时，也许我们就可以心灵相通了。”布朗一时觉得再说什么显得苍白无力，就静了一会儿才说：“是的，你的鞋子触动了我的心。在一定程度上，你也让我知道，一个人最重要的是他的内心，不是外表。”

## <<给心灵洗个澡>>

### 编辑推荐

《给心灵洗个澡》通过许多富有哲理的生命故事，让人们明白如何才能拥有一颗健康快乐的心灵，创造幸福美好的人生。

它们为生活勾描蓝图；亦可抚慰伤痛，为灵魂提供避难之所。

<<给心灵洗个澡>>

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>