

<<心灵的力量>>

图书基本信息

书名：<<心灵的力量>>

13位ISBN编号：9787515505824

10位ISBN编号：7515505826

出版时间：2012-10

出版时间：金城出版社

作者：方向东

页数：240

字数：220000

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>

## <<心灵的力量>>

### 前言

有人问古希腊的哲学家泰勒斯：“世界上最困难的事情是什么？”

”他回答道：“认识你自己。”

”有人说，人自身就像一座神秘的宝藏，蕴藏着人类迄今为止仍无法完全探知的神奇力量。正是凭借这种力量，人类在残酷的自然竞争中进化为世界的主宰者。

我们知道，人类能够登上世界上最高的山峰，也能在最深的大海里游弋；人类的建筑能高入云端，人类的工具也能钻透地底的岩石；人类早已实现了登月的梦想，也正在研究物质构成的奥秘；人类创造了美妙绝伦的艺术以让自己生活得更好，同时也拥有了足以在瞬间毁灭世界的武器……是什么力量让一群血肉之躯上天入地无所不能？

是心灵的力量。

你相信这样的事吗？

一个失去听力的人能用身体捕捉声音；一个普通的妇女轻而易举地打破了两项世界纪录；一个贫民窟出来的黑人儿童成了令人尊敬的纽约州长；一个一文不名的人竟成了富可敌国亿万大亨；一个曾被认为弱智的人竟能改变全人类的生活方式……是什么让这些人突破人类极限，创造了奇迹？

是心灵的力量。

有一种灵药，可以治愈世界上最顽固的疾病，可以抚平最痛苦的创伤，可以驱除最难解的烦恼；有一种美酒，会令你抛开所有的仇怨，会令你放下一切功利，会让你毫不犹豫地打碎束缚着心灵的枷锁……是什么让人忘记丑恶去追求美好？

是心灵的力量。

心灵的力量，是一切文明创造之源；是发现美与善的必备工具；是决定人类行为的主导力量。了解心灵的力量，就是在认识我们自己；明白心灵的力量，我们才有可能正确地引导和利用这种力量，并借它来构筑我们美好的生活。

本书的目的就在于借助一些小故事引发我们的思考，从而让我们深入地了解心灵的力量，如爱、热情、满足、信心、淡定、感恩、乐观等。

对于读者朋友们来说，读这本书就像在进行心灵的修炼。

相信在心灵之力的指引下，我们一定能令自己的内心更加强大，体会到更加丰富的人生。

## <<心灵的力量>>

### 内容概要

方向东所著的《心灵的力量》内容简介：心灵的力量，是一切文明创造之源，是发现美与善的必备工具，是决定人类行为的主导力量。

《心灵的力量》中了解心灵的力量，就是在认识我们自己；明白心灵的力量，我们才有可能正确地引导和利用这种力量，并借它来构筑我们美好的生活。

## <<心灵的力量>>

### 书籍目录

#### 第一章 爱的力量：将爱植根于心底，让爱温暖周围的世界

心中有爱，才能温暖周围的世界

爱是疗愈一切的力量

博爱的人成功最快

爱自己，你是这个世界上最独一无二的存在

爱人者，人恒爱之

爱生活，享受当下的每一分钟

做出的爱会感人肺腑，说出的爱更震撼人心

每一个奇迹背后都是爱

#### 第二章 热情的力量：摒弃懈怠，让热情点燃你生命的激情

激情成就卓越，态度决定一切

热情是人生成功的引擎

持续的一度热情终将融化零度坚冰

热情让你的工作更有意义

热忱可以扩大自己的影响力

唤醒潜能，创造奇迹

如何拥有持续不断的热情

#### 第三章 满足的力量：拒绝贪婪，人生要学会选择学会放弃

贪心只会让你活得很累很疲惫

欲望越来越多，拥有就越来越少

满足一千个欲望，还是战胜一个欲望

适当放弃，可更专注、更成功

完美是个枷锁，接受缺憾才能享受快乐

对当下知足，对自己的“现在”感到满意

他有他的花园，你有你的沃土

活着就是幸福，你还有什么不满意的

慷慨地“及时行乐”

人生在世，一箪食、一瓢饮足矣

#### 第四章 信心的力量：战胜自卑，冬天中会有绿意，绝境中会有生机

不要让“消极声音”在信心的背阴面野蛮生长

信心危机只能加重苦难和不幸

战胜人际交往中的“约拿情结”

自我肯定是获得成功的前提

别忽略了你自身的神奇潜力

双方的自信，成就婚姻的未来

不在比较中摧毁信心，也不在比较中“提升”信心

敢于对自己提出更高的要求

自信不是只信自己不信他人

#### 第五章 淡定的力量：挣脱心灵枷锁，别让纷扰世事左右了自己

控制情绪，才能掌握人生

一个平和的心态，胜过一百个智慧

幸福生活从掌控情绪开始

淡定也是一种魅力

不良情绪会影响健康

不必为了过去犯过的错误谴责自己

## <<心灵的力量>>

不是这世界太喧嚣，是你的心太吵

淡定前行，花香满径

人生不过百年，且行且珍惜

看淡功名利禄，一切都是身外之物

得到了未必是福，失去了未必是祸

解开内心的绑绳，还自己一方净土

第六章 感恩的力量：乌鸦反哺，羔羊跪乳，人要从感恩中获取幸福

懂得感恩，用爱心回报当下人和当下事

用感恩擦掉心灵上的尘垢

感谢你所拥有的和你所经历过的

感恩疾病，可以忘却疾病的烦恼

感恩父母，是做人做事乃至生存的基础

感恩者，天祝之

苦难是一把双刃剑

想达到顶峰，就得接受一切磨炼

感谢自己可以重新开始

庆幸每次跌倒，感激每个对手

感谢折磨你的人与事

第七章 乐观的力量：跨越悲观，前有阴影是因后有阳光照耀

用乐观创造快乐，用当下成就未来

有一颗乐观向上的心

欣赏自己，活出平凡人生的非凡之处

不妨将别人的恶意指责，看成是一种反面的赞扬

忘记昨日的苦痛，创造当下的甜美

每一种残缺都是老天对你的祝福

把每个问题都看成是潜藏的机会

所有的痛苦无不是捎带着礼物而来的

即使被阴影所笼罩，生命之光也会闪耀

第八章 主动的力量：积极主动，第一时间解决问题

辉煌的背后，总有一颗主动进取的心

积极主动的人永远不会被裁掉

努力做事，光说不干的人没有前途

当下事当下做，今日事今日毕

及时行动不给自己留遗憾

马上为自己制订“每日必行日程表”

工作时不要被动应付，而要主动负责

勇于向“不可能完成的任务”挑战

拒绝“推、拖、空”，执行变轻松

期望二，做到十

第九章 宽容的力量：海纳百川，能容者方能成其大

海纳百川，成功者都拥有容纳山河的胸襟

容人之过，方显大家本色

水至清则无鱼，人至察则无徒

给别人一分包容，给自己十分从容

记住别人的好处，忘记别人的坏处

与人相争，让他三尺又何妨

对身边的人好点，因为下辈子不一定能遇见

## <<心灵的力量>>

换位思考，包容是对个性的充分尊重

接纳自己，容己爱己方能包容天下

第十章 创新的力量：打破陈规，敢于创新才能与众不同

不要复制别人的生活，因为你无法复制别人的快乐

不要只是复制，有创新才有竞争力

改变游戏规则，不要一味屈于潜规则

创新来自思考，来自想象力

出奇制胜，反其道而思之

延伸思维触角，开辟放射状创意通道

走出囚禁思维的栅栏

多点兴趣，为自己创造一种全新的生活

第十一章 坚忍的力量：

笑对挫折，没有一个冬天不能逾越

人生有时需要点“死不认输”的精神

不懈追求才能羽化成蝶

坚忍的乌龟快过睡觉的兔子

坚忍的骆驼在沙漠中行走自如

放低姿态，像南瓜一样默默成长

耐得住寂寞，苦尽甘来

目标专一，方成大器

心若在，梦就在，大不了从头再来

第十二章 付出的力量：不要一味索取，分享一粒种子，可以收获满树风景

让盖茨和巴菲特放弃千亿财富的神秘力量

付出是一种正向能量的传递

付出比索取更令人感到满足

有过慷慨给予，才有资格索取

凡事皆有它自身的规律，勿让付出所累

## &lt;&lt;心灵的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：萧萧遭受了生病、离婚、失业的多重打击，她对她的父亲抱怨道：“我本想要坚强地活下去，但是问题一个接着一个，让我毫无招架之力。

现在，我已经厌烦了抗拒和挣扎，我没有了人生的方向，只想放弃。

”父亲二话不说，拉起女儿的手走向厨房。

他烧了三锅水，当水滚了之后，他在第一个锅里放进土豆，第二个锅里放了一颗蛋，第三个锅中则放进了咖啡。

萧萧望着父亲，不知所以。

父亲则只是温柔地握着她的手，示意她不要说话。

父女二人静静地看着滚烫的水，以令人炽热的温度烧滚着锅里的土豆、蛋和咖啡。

一段时间过后，父亲把锅里的土豆、蛋捞起来各放进碗中，把咖啡滤过倒进杯子，问：“孩子，你看到了什么？”

”萧萧说：“土豆、蛋和咖啡。

”父亲把萧萧拉近，要萧萧摸摸经过沸水烧煮的土豆，土豆已被煮的软烂；他要女儿拿一颗蛋，敲碎薄而坚硬的蛋壳，她细心观察着这颗水煮蛋；然后，他要女儿尝尝咖啡，女儿喝着咖啡，闻到浓浓的香味。

她疑惑地问：“爸爸，这是什么意思？”

”父亲解释：“这三样东西面对相同的逆境，也就是滚烫的水，反应却各不相同，原本硬而结实的土豆，在滚水中却变软了；这个蛋里面原本液体似的蛋清蛋黄，经过水煮之后却变硬了；而咖啡却更加特别，它竟然改变了水。

”父亲对他那一时失去勇气的女儿说：“当逆境来到你的面前，你会如何应对呢？”

你要做那看似坚强的土豆，在痛苦与逆境到来时变得软弱，失去力量吗？

或者像蛋壳一样，有着柔顺易变的心？

你是否像蛋内的液体，在经历痛苦、分离、困境之后，变得坚硬顽强？

或者你就像咖啡，将那带来痛苦的沸水改变了，甚至温度越高，你受的痛苦越大，它就愈加美味？

”“如果你总是对自己说放弃，那没有任何人能挽救你；如果你像咖啡一样，以积极的态度对待自己、对待自己的逆境，就改变外在的一切。

你是要让逆境摧折你，还是你来转变它，让身边的一切人和事物感觉更美好、更善良？

”

<<心灵的力量>>

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>