

<<影响一生的心灵感悟>>

图书基本信息

书名：<<影响一生的心灵感悟>>

13位ISBN编号：9787802226067

10位ISBN编号：7802226066

出版时间：2009-5

出版时间：中国华侨

作者：雪子

页数：262

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>

## <<影响一生的心灵感悟>>

### 前言

因为了解生活的美好，才更懂得生命的可贵，因为懂得生命的可贵，才更珍惜美好的生活。在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入各种危机中，想要摆脱这些危机，不要幻想依靠别人，要学会自己拯救自己。

生命需要希望，每天给自己一个希望，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。

青少年时期是长身体、长见识的黄金时期。

无论在学校，还是在社会上，总是要碰到许许多多人生中必须懂得的道理。

我们要学习的除了知识之外，还应该包括对心灵的构筑，而心灵的构筑就得一个点滴、一个细节地着手打造，每个点滴和每个细节中，都有人生中不可或缺的领悟。

本书正是青少年迫切需要解读的构筑心灵的读物。

心灵，需要温暖与滋润；生命，需要鼓舞与希望。

幸福并非来自物质的充盈与世俗的成就，它是一种用心奉献牺牲所获取的愉悦和满足感。

它的滋味，我们曾尝过，却早已遗忘……本书以故事为底料，汇集了生活中最鲜活的平凡点滴，展现世人在逆境中求生的希望与勇气。

朋友们，让我们一起来到本书中，共享心灵丰美的盛宴，提升人生至高的境界。

希望这如清风拂面、如春雨滋润的文字能影响你，更能使你成为一个影响别人的人！

## <<影响一生的心灵感悟>>

### 内容概要

生活永远都是绚丽多彩的，它默默地向芸芸众生昭示着最淳朴和最深刻的生存智慧。受益一生的励志经典丛书以范例及其它方式通过不同的视角给中国的青少年读者点拨。帮助他们树立正确的人生观：把握做人做事应必备的人生态度；掌握取得成功而应必备的健康心理，让青少年朋友在快乐中读书生活，完美自己的人生，拥有快乐幸福的生活。

## &lt;&lt;影响一生的心灵感悟&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 感悟人生 生活百味 学会放弃 幸福的公式 红尘有缘 不该被忘却的元素 高尚需要证明吗 感悟失意 为现在而活 拿得起，也要放得下 生命中最重要的筹码 人生如棋 只要心里不长草 你就是一座金矿 每一天都是特别的日子 心存感恩 逆流而上 乌云过后阳光依旧灿烂 幸福，如影随形 相逢还需曾相识 给我一个支点

第二章 认识自我 人为什么哭 经验丰富的人记性好 口不应心是成熟标志 爱思考的人易忧郁 男人为何不愿求人 有的男人老不成熟 面对挫折，男女有别 男女的梦有何不同 害羞也是一种病 有秘密的人心理更健康 怕吃亏有三个原因 背后说坏话，只为发泄

第三章 处世良言 微笑无价 真诚赞美与同频共振 难得糊涂 飞越鸿沟 终极呵护 互利就是相互利用吗 一次握手胜过百语千言 绝对润滑 随心所欲 求人新用 欣赏你的对手 以德报怨 树敌宜少不宜多 学会倾听 己所不欲亦可施人 君子坦荡荡，小人常戚戚 拈花、微笑

第四章 关于成功 保尔、盖茨和小牧童 成功从选定方向开始 我相信我能 当物质变成物欲 爱江山和爱美人 选择不了的和可以选择的 用芝麻去开门 成功需要一种心境 剥开心中的茧 蚂蚁与蝶 滑铁卢战役的赢家 大不了从头再来 这是另一种崇拜 成功的权术 何妨当一条鱼 尝试让我如此美丽 吕布与俾斯麦 终极关怀

第五章 塑造理想自我的心理准备 妨碍心理健康的人性弱点 战胜人性的弱点 缓解压力，保持积极心态

第六章 成功创业的心理准备 创业前的心理准备 创业时的心理准备

第七章 做好挑战失败的心理准备 导致失败的主要心理特征 失败到底不可怕 如何做个“不倒翁” 成功者的心理特征

第八章 自我治疗 心理创伤有办法抹去 看喜剧增强免疫力 幽默能提高免疫力 睡觉能带来灵感 音乐让老人不再痴呆 散步能消解不良情绪 用心理游戏治疗早泄 想象训练加快中风康复 听听音乐改变心情 莎翁戏剧能治精神病 看画能排解郁闷 音乐提高交往能力 用催眠术治闷闷不乐 冲击疗法，残酷但管用 娱乐新闻调节大众心态 乐观让痛苦减轻1/3 给自己写封信 美国医生教你放松 心情郁闷要及时排解 高杯子让你少喝酒 攻击也是一种沟通 悲伤不是抑郁症 帮助他人，别勉强 迷恋博彩，别弄出病来 从“阿Q精神”看自我安慰 有了心理困惑别难为情 享受生活的人更快乐 主动与他人分享信息 时时怀有梦想 适度从事运动 不要说急就急 生气也有好处 凭直觉做决定 正确跟有钱人打交道 巧妙应对五个常见烦恼 原谅那些得罪你的人 六个尴尬各有解法 打麻将上瘾怎么办 别把生活停在计划里 孤独并不总是坏事 女人如何赢得信任 单身女性如何找到快乐 韩剧靠温情打动人心 排队烦了看看身后 有点骄傲才正常 想当第一并不难 生活需要一点依赖感 不要害怕求人 父母如何对待孩子 同性恋 勇敢地与人对视 走出去才有安全感 小处吝啬也是学问 集中注意力多点责任感 驾驭命运 现代生活需要精细人

## <<影响一生的心灵感悟>>

### 章节摘录

第一章 感悟人生——生活面面观生活百味生活，生活是什么？

我们每个人都这样或那样地活着，过着自己喜欢或不喜欢的日子。

生活就是这样，很多时候让我们瞠目结舌。

其中滋味种种，实不足为外人道也！

有一个朋友，她的故事不是悲剧，却又颇富有戏剧性。

前不久她与26年前的初恋情人意外重逢，他们有过浪漫纯真的初恋，可是因为种种原因没有走到一起，然后是调动工作、各自成家，相隔千里过着不同的生活。

当命运安排他们再度相遇时，如花的年月已经过去，他们已经成为历经沧桑的中年人。

他们都经历了一次失败的婚姻，又都因不肯屈就而孤独一人。

幸福之门终于向他们敞开，而中间已隔了26年的漫漫岁月。

面对造化如此的捉弄，我们所能做的也许就只剩下喟叹和接受了。

可是，生活的本来面目就是如此吗？

复杂和阴影就是生活的全部吗？

一位大师茶余与孩子嬉乐，信口问道：“你最喜欢什么？”

“逃难。”

“孩子仰头一笑，率然回答。”

大师有些奇怪小小的孩子为何作此回答。

“你晓得逃难是什么吗？”

“大师问孩子。”

“就是爸爸、妈妈、宝姐姐……娘姨，大家坐汽车，去看大轮船。”

“哦，原来如此。”

于是，大师喟然感慨，孩子的天真与率直竟是如此可爱，成年人所打算、计较、争夺的金钱，在他们看来个个是白银浮雕的胸章；匆匆奔走的行人、扰扰攘攘的社会，在他们看来都是无目的地在游戏、在演戏；一切建设、一切现象，在他们看来全是大自然的装饰与点缀。

孩子的天真足可打动所有容易被感动的人，而大师的概括总结也足以启示更多的人。

或许剥除所有“建设与现象”、“装饰与点缀”，在大多数人看来真是一个漫长而艰难的过程，但相对这种困苦，对生活至清至纯至真的追求又是更具有诱惑力的。

有位哲人曾经说过：“什么是幸福？”

简单就是幸福。

“人应该是生活的主宰。”

但成年人经常发现自己其实是被生活所累的，倒是孩子们，看来是那么的无忧无虑，成年人甚至羡慕起孩子的生活。

其实，孩子之所以快乐，就因为他们眼中的世界是简单的，所以他们看起来是那么的幸福；而成年人被纷繁复杂的环境遮住了眼睛，从而有了太多的欲望，复杂让生活也变得沉重，为生活所累自是必然的了。

孩子对于逃难的理解在大多数成年人看来是不经事的无知与孩童的幼稚。

但那种去除了苦难与愤恨的辗转奔走却正是逃难这种生活给孩子的最直接感受。

空袭的警报、嗒嗒的枪声，纵使流弹如梭，无论如何也不能使孩子忘记蓝天、白云、流水、鸟鸣的乐趣。

所以，生活越是坎坷艰难，我们便越应该努力像那个孩子一样，去除所有表面的苦难与愤恨，去寻找其中最为感动的一瞬——这样，在光怪陆离的现代社会中，既找不到归路又找不到退路的现代人才不会迷失自己，也才不会时时有雾里看花、水中望月的不安全感，身陷复杂的人际中或许才不会越来越累。

泰戈尔说：错过太阳时，你只顾哭泣，那么你也会错过月亮。

在生活的抗争中，唯有简单真实，才能品味生活的真谛；不要惧怕生活的无常，要像流浪者那样，即

## <<影响一生的心灵感悟>>

便一无所有，也要轻歌曼舞闯世界，这就是生活的浪漫；不要惧怕孤独与艰难，哪怕刀山火海，也要昂首挺胸地生活，这便是生活的强者。

因此，所谓的生活百味，其实就是简单！

学会放弃生活在五彩缤纷、充满诱惑的世界上，每一个心智正常的人都会有理想、憧憬和追求。

否则，便会胸无大志，自甘平庸，无所建树。

然而历史和现实生活告诉我们：要想做一个真正成熟的人，必须首先学会放弃！

放弃是一种智慧。

汉代司马相如所著的《谏猎书》有云：“明者远见于未萌。

而智者避危于未形。

”卧薪尝胆的故事便说明了这一问题。

春秋时期，吴国军队把越国军队打得落花流水，越王勾践暂时放弃了王位和自己的国家，忍辱负重，给吴王夫差当了奴仆。

三年以后，勾践被释放回国，他立志洗雪国耻、发愤图强，每天睡在草堆上，吃饭时尝尝苦胆的滋味，以不忘亡国之耻。

公元前473年，勾践率领大军灭了吴国，做了春秋时期最后一个霸主。

历史已经过去，留下的却是那不灭的智慧。

在现实生活中，我们同样需要有一种放弃的智慧。

学会放弃，就是知道自己在摸到一手“臭”牌时，不要再希望这一盘是赢家。

抽口烟歇口气，下回再来。

可在实际生活中想想看，你手上是不是正捏着一张舍不得丢掉的牌？

学会放弃，就是在陷进泥塘里的时候，知道及时爬起来，远远地离开那个泥塘。

那个泥塘也许是个“国营单位”，也许是个“投资项目”，也许是个“三角”或“多角”恋爱，也许是个做名人的梦……学会放弃，就是在被狗咬了一口时，不去下决心也要咬狗一口；就是在被蚊子叮了一口以后，不到蚊子法庭去讨公道。

不过在现实生活中，被另一类狗咬过以后，很难做到不去跟狗较劲。

放弃是一种清醒。

晋代陆机《猛虎行》有云：“渴不饮盗泉水，热不息恶木阴。

”讲的就是在诱惑面前的一种放弃、一种清醒。

以虎门销烟闻名中外的清朝封疆大吏林则徐，便深谙放弃的道理。

他以“无欲则刚”为座右铭，为官40年，在权力、金钱、美色面前做到了洁身自好。

他教育两个儿子“切勿仰仗乃父的势力”，实则也是其处世的准则；他在《自定分析家产书》中说“田地家产折价三百银有零”，“况目下均无现银可分”，其廉洁之状可见一斑；终其一生，他从未沾染拥姬纳妾之俗，在高官重臣之中也是少见的。

在我们的现实生活中。

也需要有一种放弃的清醒。

其实，在物欲横流、灯红酒绿的今天，摆在每个人面前的诱惑实在太多，特别是对当权者来说，可谓“得来全不费工夫”。

这就更需要保持清醒的头脑，勇于放弃。

如果抓住想要的东西不放，甚至贪得无厌，就会带来无尽的压力、痛苦不安，甚至毁灭自己……人生是复杂的，有时又是简单的，甚至简单到只有得到和放弃。

应该得到的完全可以理直气壮，不该得到的则当毅然放弃。

得到往往容易心地坦然，而放弃则需要巨大的勇气和坚定的决心。

若想驾驭好生命之舟，每个人都将面临一个永恒的课题：学会放弃！

幸福的公式一个富翁看到一个衣衫褴褛的穷汉躺在沙滩上晒太阳，于是很惋惜地说：“这么好的时光，你却不去工作，躺在这儿偷懒。

”“为什么要工作啊？

”穷汉问。

## <<影响一生的心灵感悟>>

“你可以赚很多钱啊！”

”“然后呢？”

”“然后像我这样富有，衣食无忧。”

”“然后呢？”

”“你就可以出去旅行，悠闲地躺在沙滩上晒太阳。”

”“那我现在正干吗呢？”

”这是一个流传甚广的故事，然而其中的内涵，又有多少人真正体会到？

幸福有很多的尺度，幸福的感觉也因人而异，还是听听经济学家是怎样阐释的吧：幸福=效用/欲望这个公式的意思就是说，幸福由物品的效用和我们自身的欲望共同决定。

幸福与物品的效用成正比：同等欲望下，一个人拥有的物品越多，质量越高，那么，他的幸福感就越高；幸福与个人的欲望成反比：同等物质条件下，一个人欲望越强、越多，他的幸福感就越低。

假设富翁拥有物品的总效用为10，而穷汉拥有物品的总效用为1，由于富翁的欲望为10，穷汉的欲望为1，那么，他们得到的幸福是相同的，都是1。

这就是为什么有的人腰缠万贯却找不到幸福的影子，而有的人虽一贫如洗但脸上却永远洋溢着幸福的容光。

幸福与否常常不是因为物质财富的多少，而是取决于我们内心欲望的大小！

穷汉在骄阳下吃冰棍，他是幸福的；“九千岁”想当皇帝，他是痛苦的。

知足而不停止追求，这便是幸福的真谛，是我们正确的生活态度。

红尘有缘有朋友痴迷于佛释，久之终有所悟，叹百味生活不过是一个“缘”字。

并将诸种心得摘录予我，现与诸君共享。

释缘问世间“缘”为何物，真叫人难以捉摸。

因为无法诠释人与人相遇、相知、相交的底蕴和玄机，人们便认同且袭用了从禅语中拈出的那个字——缘。

随缘人们常说随缘，但随缘不是等缘。

有愿才会有缘，若无愿，即使有缘的人也会擦肩而过。

惜缘在亿万年的时光长河中相逢于今生今世，在芸芸众生的红尘人海中相会于此地此处，无论男女长幼，无论贫富美丑，‘这一段尘缘足堪珍惜。

信缘有这样一种朋友，也许相隔万水千山，也许分别十年八载，世事变幻，沧海桑田，永远不变的是彼此心中的那份默契与牵念。

情缘缘是天意，也关人情，盖因有情而后结缘，或有缘而后生情，倘若无情，如何有缘？

即使有缘，也是孽缘。

梦缘感梦、伤怀。

集天极之梦，念万物之缘。

梦中千万重浪，回眸摆渡，竟笑其缘。

因梦而悟，缘出其问。

## <<影响一生的心灵感悟>>

### 编辑推荐

《影响一生的心灵感悟》在人生的花季，每个人都有着花样年华，花样梦想，花样认识，花样求索，我们除了要学习知识之外，还应该包括对心灵的构筑，而心灵的构筑就得从一点一滴开始。迫切需要解读的构筑心灵的重要话题每个点滴和每个细节中，都有人生中不可或缺的关键词语需要去领悟。



<<影响一生的心灵感悟>>

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>