

<<心灵排毒>>

图书基本信息

书名：<<心灵排毒>>

13位ISBN编号：9787807391883

10位ISBN编号：780739188X

出版时间：2008-4

出版时间：中原农民

作者：郭四海

页数：266

字数：262000

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>

## &lt;&lt;心灵排毒&gt;&gt;

## 前言

一位木匠师傅干活，手一甩，把手腕子上的表给甩掉了。他到处找，但遍地都是刨花木屑，找不着。徒弟们也来帮着找，四处翻查，可房间太乱，杂物太多了，怎么都没找到。这时候天黑了，大家说，等明天天亮再找吧。

木匠的小儿子一个人在木工房里玩儿，找到了手表，交给了爸爸。

木匠大吃一惊，问：“天都黑了，你怎么找到的呢？”

” 小孩子说：“你们大家都走了，我一个人坐在那儿，就听见了嘀嗒嘀嗒的声音，顺着声音找过去，翻开刨花木屑，就把表找到了。”

” 我们生活在一个五光十色的嘈杂世界里，以至于我们无法分辨出心灵发出的声音，进而忽视了心灵的存在。

在这个世界上，每一个人都有自己的心灵。

心灵的善、恶、美、丑，直接影响着一个人的每时每刻，甚至整个人生的命运。

心灵虽然看不见，也摸不着，但时时刻刻能体现出来。

有这样一个故事，在大学的一次班会上，是一个同学讲的，我一直牢牢记着，一直在感动着我。一位女英语老师身高不足1.4米，但英语教得非常好，多次在省市县各类比赛中获奖，有一年，她代表省里参加一个教育团出访新西兰，不到1.4米的身躯，不但不起眼，甚至有点有碍观瞻。

新西兰的一位市长亲自接待了这个访问团，且在短短的几天访问时间里，公事繁忙的这位市长数次会见访问团，临走那天，宴会结束后访问团成员逐一和市长合影留念。

问题来了，身高超过2米的市长与身高只有1.4米的英语老师对比悬殊，市长像一棵挺拔的大树，而矮小的老师就像一棵小草，整个画面十分不和谐，摄影师无论怎样摆角度调焦距都无法将两者完美地表现出来。

摄影师感觉为难，矮个子的老师尴尬至极，红着脸提出放弃合影的要求，不料市长微笑着否定了，在场的所有人都将目光投向充满阳光气息的市长，让家始料不及的是，市长跪了下来，此刻的画面布局显得十分和谐。

一个帅气十足风度翩翩的市长竟然为了一个矮个子的中国女教师完美地进入画面而跪了下来，这在我们所处的环境里是想也不敢想的事情。

老师们的眼里有了泪水，为一颗伟大的心灵所感动。

市长下跪这不是一种屈尊，而是一种风度，是一颗高尚心灵的道德展示。

最大的力是心力，真正的富有是心灵的富有。

人的灵慧之心，具有无限的创造性，心灵创造的结果，就是建构一个基于现实、高于现实、超越现实的美好世界。

心灵是唯一属于你自己的，当然，你可能把它变成天堂，也可能把它变成地狱。

## <<心灵排毒>>

### 内容概要

人是在心灵的支配下活动的，健康完美的心灵能把消极因素转化为积极因素，糟糕的心灵就注定了你糟糕的人生。

即便你拥有一副孔武强壮的身躯，或者玲珑曼妙的身材，但是如果你没有一颗健康善美的心灵，你照样是一个病人，而且病得不轻。

本书讲述人生哲学的故事…… 心灵中总是存在着美与丑、善与恶的较量，这种较量磨练了意志，也造就了高贵。

我们要做心灵的主宰者，统治自己的精神王国，用积极的思想消除各种消极、罪恶的思想，就像医生用抗生素来消灭侵蚀病人机体的细菌一样。

## &lt;&lt;心灵排毒&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 人生失常——你的心灵中毒了 1. 心灵真面目：内心是个万花筒 2. 心灵本是一个不完整的圆 3. 坏情绪让心灵负重累累 4. 学会给自己的心灵加点“营养素” Part 02 抑郁之毒——幸福需要放宽心 1. 抑郁——一个沉默的杀手 2. 尽量把心胸放宽 3. 没完没了的恼火 4. 让情绪俯首称臣 5. 让阳光流进来 6. 平和成就幸福 Part 03 叛逆之毒——不要与世界对立 1. 承认不公的存在 2. 天下你第一 3. 叛逆与偏执的距离很近 4. 找个合适的座位 7. 恐惧有时是莫须有 Part 04 梦想之毒——放下伟大人物的梦 1. 不要理想，要目标 2. 要活在现实中 3. 做龟的不该与兔子赛跑 4. 做一次阿Q又何妨 5. 不要为别人的梦想而活 6. 这样活就够了吗 7. 给心设个“弯道” Part 05 死亡之毒——一场与死神的战役 1. 生死之间的人 2. 向死而生 3. 抛弃自杀的念头 4. 换一只眼睛看生死 Part 06 失真之毒——永远保持一颗童心 1. 留有一颗纯真的心 2. 绕过弗洛伊德 3. 学会单纯的快乐 4. 像孩子一样哭闹 5. 保持对生命的新鲜感 6. 多想想你该感谢的人 7. 善待别人，快乐自己 Part 07 孤独之毒——不做孤家寡人 1. 高贵者才孤独吗 2. 别让自己孤单一个人 3. 一个人不孤独，想你才孤独 4. 要“磨合”，不要孤独 5. 别让“敌意”控制了 6. 别被孤独吞噬了 Part 08 空心之毒——爱在心间自然流淌 1. 缩短心灵与心灵的距离 2. 爱来自内心，而不是用爱去填心 3. 不要突然想起你还有家人 4. 爱情不是请客吃饭 5. 丢什么都别丢真诚 6. 不要漠视卑微者 Part 09 沉闷之毒——人生需要突破口 1. 挖几口快乐的井 2. 别在痛苦的泥潭里挣扎 3. 别让幸福延期支付 4. 让生命在空闲里升华 5. 偶尔要为别人活活 6. 让生活充满创造性 Part 10 恐惧之毒——迷雾中生存 1. 把恐惧彻底打倒 2. 放弃那些自卑的道理 3. 做好自己的导演 4. 欣赏自己的不完美 5. 给自信筑个巢 6. 该来的还会来 Part 11 欲望之毒——给欲望上把锁 1. 真正的生活不在欲望里 2. 不要给欲望椅子坐 3. 一半圣人，一半魔鬼 4. 多一物多一欲 5. 找不到欲望的终点 Part 12 拒绝心毒——我的心灵我做主 1. 天黑之前结束悲伤 2. 学会收放自如 3. 财富多了，心灵穷了 4. 给心灵飞翔的空间 5. 接管自己的心灵

<<心灵排毒>>

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>