

<<给心灵洗个澡全集>>

图书基本信息

书名：<<给心灵洗个澡全集>>

13位ISBN编号：9787119072852

10位ISBN编号：7119072854

出版时间：2012-2

出版时间：外文

作者：裴玲

页数：282

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>

## <<给心灵洗个澡全集>>

### 前言

有一个年轻人准备去探险。

当时，要去的地方正遭受严重旱灾。

年轻人随身带了一个沉重的背包，里面塞满了食品、切割工具、衣服、指南针、护理药品等。

年轻人对自己的背包很满意，认为已为旅行做好了充分的准备。

一天，当地的向导检视完背包之后，突然问了一句：“这东西让你感到快乐吗？”

年轻人愣住了，这是他从未想过的问题。

他开始问自己，结果发现，有些东西的确让他很快乐，而有些东西实在不值得背着走那么远的路。

年轻人决定取出一些不必要的东西送给当地村民。

接下来，因为背包变轻了，他感到自己不再有束缚，旅行变得更愉快。

他因此得到一个结论：生命里填塞的东西越少，就越能发挥潜能。

从此，他学会在人生各个阶段定期解开包袱，随时寻找减轻负担的方法。

朋友，如果你还没有找到正确把握自己心态的方法的话，那么请到这书里去寻找吧。

《给心灵洗个澡》一书用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理，介绍了人们应如何调整心态：即心态决定命运，活的就是心情，在绝望处抓住快乐，学会放弃，不要与自己对抗，生命没有长短，打破心中的瓶颈等。

朋友，当你逐页阅读本书时，您将会明白这样一个道理：决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。

## <<给心灵洗个澡全集>>

### 内容概要

本书通过许多富有哲理的生活故事，让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。  
相信读者一定会从中受益，把书中的指导原理运用到现实生活中，获得心灵的洗涤与升华!

## <<给心灵洗个澡全集>>

### 作者简介

裴玲，女，河北邯郸人，曾在多家报纸、杂志发表过作品。  
已出版的作品有：《给心灵洗个澡》《给心灵洗个澡全集》《打开心灵的窗》《与心灵有个约会》《幸福的滋味》(台湾版)《心灵地图》等等。  
其中《给心灵洗个澡》畅销数十万册。

<<给心灵洗个澡全集>>

书籍目录

第一辑 活的是心情

培养乐观之心

相信自己

高举信仰的旗帜

培养自信的种子

快乐源于心态

摆脱黑色的绝望

希望的药方

给心灵洗个澡

宽容

保持一颗童心

点燃热情的火焰

活的是心情

微笑

别陷入他人的评论中

装出一份好心情

款待心灵

别让忧虑破坏了心情

让心情亮起来

幸福就在周围

简单地生活

幸福是一种感觉

怀有一颗满足的心

精神的永恒

自嘲

疏泄怒气

拥抱自己

把自己从悲观中“解放”出来

第二辑 困境中体会快乐

走出挫折的阴影

在绝望处抓住快乐

凡事往好处着想

忍耐痛苦

笑对死亡

被击倒后

希望

动力大于压力

挫折孕育着辉煌

凡事要努力争取

快乐是一种流动的空气

寻找快乐的情趣

做个快乐的不倒翁

拥有现在就拥有的快乐

全然的快乐来自瞬间

快乐就藏在你身边

<<给心灵洗个澡全集>>

坚持到底就是胜利  
把压力转换为动力  
辉煌等于苦难加斗志  
阳光总在风雨后  
改变自己，改变生活  
走出幼稚的围城

.....

- 第三辑 学会放弃
- 第四辑 不要与自己对抗
- 第五辑 打破心中的瓶颈
- 第六辑 自己命运自己把握
- 第七辑 爱是最伟大的力量
- 第八辑 享受精彩的未来

## &lt;&lt;给心灵洗个澡全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：高举信仰的旗帜有人为了事业的成功，愿意去死，而有人却为了同样的理由，坚定地活下去。

其实这两类态度在本质上是相通的：他们都有一个至死不渝的信仰和信念，他们的一切选择都是为了完成某种使命，达到自己的目标。

著名作家柳青就是这样一个人，他为了完成《创业史》的写作，忍辱负重，病中偷生。度过了他在“文革”中的艰难岁月。

《创业史》第一部发表以后，在中国文坛上引起了巨大的反响，并被翻译成多国文字。

许多外国作家都对《创业史》的写作推崇备至。

然而，正当柳青准备完成《创业史》第二部的写作时，一场史无前例的“文化大革命”爆发了。

柳青被作为“走资派”、“黑作家”揪了出来，游街、批斗、挨打。

当时的柳青已是一位老人，并患有肺气肿和哮喘病。

一场批斗会下来，柳青连走路、吃饭的力气都没有了。

“文革”弄得他家破人亡，然而柳青却并没有丧失信心，忘记自己所负有的使命。

每当病情稍有缓解，他或聚精会神地看书，或是专心地思考《创业史》第二部的修改和写作。

有时，死是一件很简单、很容易的事，而痛苦地活着则显得更为艰难。

没有坚定的信仰作为支撑是很难坚持下来的。

一位与柳青交往甚密的记者在回顾了柳青的一生以后说：“不说违心的话，不做违心的事，不向恶势力低头，不放弃自己的追求，这是柳青的人品性格。

”从柳青对事业执著追求的言行中，我们可以得出这样一个结论：如果你觉得有一项事业值得你去努力奋斗，你就应该为此忍受一切的屈辱和不幸，你应学会珍惜自己的生命和精力，把自己所有的力量都奉献给所追求的事业，直至最后一息，成功将非你莫属。

心灵感悟：人一旦失落了理想，就等于毁灭了未来。

人有了信仰，就会自然而然地产生美好的理想。

只有美好理想的实现，那信仰才会闪现出明亮的光环，使人感到事业的伟大和崇高。

培养自信的种子相信没有人能免于失意挫折，而风平浪静地度过一生，失意沮丧正是突破困境、向成功迈进的关键。

失意可说是一个人必经的历练，并非只是空想就能有所突破，必须坚守信念，持续不断。

小泽征尔是一位世界著名的交响乐指挥家。

在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，小泽征尔按评委会给的乐谱指挥演奏，他敏锐地发现有不和谐的声音。

刚开始，他还以为是乐队演奏出了差错，于是，就停下来重新演奏，但是还不对。

小泽征尔就觉得乐谱出现了问题。

这时，在场的作曲家和评委会的权威人士一致坚持说乐谱根本没有问题，是他错了。

面对权威人士和音乐造诣深的音乐大师，小泽征尔思考再三，最后还是斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”

”话音刚落，就看见评委席上的评委们立刻站起来，并报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心安排的“圈套”，用这个办法来检验指挥家是否能在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，还能否坚持自己的正确主张。

前两位参加决赛的指挥家也发现了同样的错误，但是因随声附和权威们的意见而被淘汰。

而小泽征尔却因充满自信而获得了世界指挥家大赛的桂冠。

大多数人都认为不可能的事，你却肯向它挑战，这就是成功之路。

然而这是需要信念的，信念并非一朝一夕就可以产生。

因此，想要成功的人，就应该不断去努力培养信念。

信念要如何培养？

其中的一个方法是，多读有关的好书。

## <<给心灵洗个澡全集>>

然后和看不见的真理接触，利用无限的潜能，使事随变成可能。

另一个方法是，提高自己的欲望。

借着提高自己的欲望来培养自己的信念；也就是要抱着欲望去挑战，从经验中培养信心。

这时候如果能配合着读一点好书的话，效果会更好。

把“可能”这种思想作为种子，播种在你的意识中，然后注意培养、管理。

不久，这个种子会慢慢生根，从各方面吸收着养分。

如果能热心又忠实地继续培养信念的话，不久所有的恐惧感就会消失殆尽，自己也就不会再成为环境的奴隶。

<<给心灵洗个澡全集>>

编辑推荐

正确把握自己心态的方法 当你逐页阅读本书时，你将会明白这样一个道理：决定一个人命运的并不是他所处的环境，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。

<<给心灵洗个澡全集>>

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>