

<<给心灵洗个澡十年精选>>

图书基本信息

书名：<<给心灵洗个澡十年精选>>

13位ISBN编号：9787508054162

10位ISBN编号：7508054164

出版时间：2009-12

出版时间：华夏

作者：星汉

页数：455

字数：450000

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>

## <<给心灵洗个澡十年精选>>

### 前言

洗涤心灵，绽放美丽对于人生来说，幸福最重要；对于幸福来说，内心的感觉最重要；而内心的感觉，只有心灵知道——心灵掌管着人生的幸福。

心灵不能被外界的纷扰、世事的琐碎所影响，心灵一定要简单、澄澈，才可以听到花朵的笑语、雨滴的伤心。

心灵的豁达与十舌静，能帮助人们化解所有的委屈与怨怼。

对于心灵的健康与愉悦，对于生活的幸福与美满，社会上世俗的认同不重要，他人投之的艳羡的眼光也不重要，重要的是，在困惑、迷茫中找到一个解决心灵问题的指南，让每一颗心灵都能快乐地成长；在物欲横流、诱惑繁多的社会中能坚守内心的淡定，能坚持自我的原则，不患得患失，不名缰利锁，永远为心灵撑起一片简单而纯净的天空。

每个人成长的历史，都可以称之为心灵跋涉的历史。

时间久了，难免蒙上些灰尘。

如果不及时地清理、除尘，心灵就会在灰尘和杂质的包裹下，渐渐地失去热情，变得麻木、冷漠，不再善于感动，不再灵巧与美丽。

快来给心灵洗个澡，让心灵在惬意的生命的后花园中得到休息与能量的补给，生命就会重新焕发出愉悦而迷人的光彩。

在生活中，我们知道，决定一个人命运与际遇的，不是所处的环境，而是内心所抱持的态度。

在紧张、忙碌之后要轻松和自在，让身体的疲累得到缓解，同时更要顾及心灵的感受。

## <<给心灵洗个澡十年精选>>

### 内容概要

这是一本让你抛开人生诸多精神枷锁，塑造完美个性，造就成熟人格，以良好的心态面对人生的书。

当你的心不堪重负的时候，何不暂把一切尘埃拒之门外，寻找一个让心灵喘息的机会，给心灵洗个澡？

这样心情会变得宁静，灵魂会得到慰藉，更能意气风发地迎接挑战。

轻松的心灵，更能够让生命远行。

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，从而去创造幸福美好的人生。

## &lt;&lt;给心灵洗个澡十年精选&gt;&gt;

## 书籍目录

- 心灵呵护篇——时刻不能忽略的人生事业第一章 浮躁、抱怨等情绪，你注意到了吗？  
——洗去沉重的心理陈杂 急躁、抱怨并不能解决问题 将痛苦减到最小 历经磨炼，你变成了什么样子 人心不足蛇吞象 不可盲目地追名逐利 你之所有，别人之所羨 勿让压力压住心灵 疲惫来自欲望 心中最珍贵的是快乐 心目中的人生美事 不被外物所扰 丢下包袱，心灵才会轻松 抓住最根本的 莫让贪婪之心遮住双眼 尽全力打好握在手中的牌 希望越浓，恐惧越淡 贪婪的人往往自食其果 别被琐事套牢 将不快变成快乐 生活需要沉静下来面对 心灵广播 操关于心灵的名言第二章 内心是否会有失望的感觉呢？  
——看到希望，让生命柳暗花明 为自己播下希望的种子 失望有限，希望无限 微笑是困境中的光明 拥抱希望到最后一刻 努力就会有希望 不要和自己过不去 从自身发现希望 不行动，哪里有希望 身价“自定” 生命在，希望就在 每一次危机都是转机 眼睛不能失去光泽 希望与黑暗同在 绝望比不幸更可怕 恐惧是扼杀希望的恶魔 当生活抛弃了你 心灵广播 操关于幸福的名言第三章 为什么要冷漠地对待世界呢？  
——唤醒沉睡的热情，让生命熠熠生辉 生命需要热忱 让我画完吧 最好的风景近在身边 将平实的生活过得精致 生活的烹调师 当你给予关爱时 做正确的事，不怕别人笑 藏在苹果里的星星 你为了什么而工作 相互理解 奉献的回报 生活给仁慈以丰厚的报偿 传递葡萄的快乐 把对手扶起来 给予要有颗富有的心 经受住善恶的考验 给心灵送点礼物 错过的不全是遗憾 心灵广播 操食物对身心健康的影响第四章 生活中总有消极悲观的时候吧？  
——调整好心态，努力做最好的自己 想得开才能万事顺 挺直腰板就是身材高大 丢失的只是两块钱 决定心情的是心境 活出自己的本色 何必寻找烦恼 拥有快乐就幸福 黑木炭与白衬衫 心态决定命运 创造无限的价值 只有你在意你的行为 责备之前请冷静 最好的办法就是积极想办法 选择心情，选择生活 心灵广播 操保持健康快乐心情的法则第五章 面对抉择时，你的感觉如何？  
——条条大路通罗马，别将自己锁住 你会选择怎样的朋友 母亲不放弃的8块5毛钱 让事实说话 成功是挑战铸就的 顺势而为 人生不需要太多的行李 狗的实验 每个人都有选择结局的机会 智慧是第一生命 世界上最难说的字 忘记过去，开创未来 人心不可太贪全 勇敢地直接说出你的想法 要对自己的选择负责 一旦选择，就要珍惜 失之东隅，收之桑榆 以一种积极的方式行走 心灵广播 操缓解心理压力的20种方法心灵成长篇——比成功更重要的人生财富第一章 放下，是不是也没有什么大不了的？  
——智慧地生活让心灵张弛有度 别让自己束缚住自己 并非一定要走到最高点 人生不能负重前行 放下傲气，拿起谦虚 为了迎接新一天的阳光 放弃固执 对困难说声“无所谓” 后退两步看人生 懂得付出就是富有 有钱也是一种负担 心灵的累赘 做事就要能上能下 让步有时也是赢 换一种方式沟通 人生仿佛红绿灯 一切都将继续 生活不是为了忙碌 有智慧，才能生活好 人生百年如何过 心灵广播 操健全人格的12条标准第二章 徘徊迷茫时，你的心在想什么？  
——不慌不乱，静听内心的声音 明确自己想要的是什么 遵循内心去生活 为自己寻找广阔的舞台 幸福的模样 地震中的父子情 正确地对待评价 勇于尝试你所想的事情 人生中目标的价值 平凡的你也很重要 对于追求要执著 坚定地握紧心中的阳光 你要做怎样的自己 别犹豫，坚定地走下去 对不好的声音充耳不闻 过属于自己的快乐生活 心灵广播 操减压的8个关键词第三章 时常受到外界或他人的左右吗？  
——在自己的轨道上运行才不会患得患失 按自己的曲子跳舞 自己决定自己的生活 主动创造自身价值 秉持自己的本性 看清事实再行动 挖掘出自己的长处 我有我的工作 知道自己真正的样子 跟随自己内心的感觉 散发自己的芳香 别被常规限制住 幸福的秘密 只关注自己追求的 不必猜测他人的意思 像心安草一样安心生活 别被不懂的事情干扰 抓住能把握的价值 “我不知道” 你真正想要的是什么 心灵广播 操不做10件事，为自我增值第四章 在忙碌的生活中，温暖身边的情感了吗？  
——找到可以支持你一生的心灵慰藉 母爱的举动 趁双亲还健在 有爱，就有一切 父与子的回答 朋友间的感同身受 关键时刻识朋友 信任是爱的翅膀 结婚十年的婚姻账单 一生的探望 和孩子多接触 为爱放手 妈妈的慷慨 一碗白粥就幸福 爱情是什么 暖心的杯子 不要辜负了真心的好意 亲情之间的谅解 用一辈子去说一句话 别用年龄衡量爱的能力 母爱是第一重要的 1 的温暖 感情怎能针锋相对 心

<<给心灵洗个澡十年精选>>

灵广播 操有碍人生、事业持续发展的亚健康第五章 身处困境，你的应对方法是什么？

——在低谷也要有一颗向高处仰望的心 岩缝里生长的小草 自己帮助自己 做一条没有鱼鳔的鱼 挫折之后更努力 让自己处于奋斗的状态 这一切都会过去 用我的脚丈量我的路 为自己的过失负责 努力证明自己 努力将梦想实现 战胜自己的缺陷 行动还是退却 人生玻璃杯 乞丐的富有 心灵广播 操人生弯路知多少心灵提升篇——没有什么比它的幸福更重要了第一章 有没有问过“什么才是好的生活”？

——幸福的密码就在你心里 命运在你手中 每个人都是百万富翁 享受自己的幸福 让幸福成为习惯 人生何必绕弯路 从心里寻找快乐 努力让心灵纯净 你的烦恼不比别人多 关于快乐的交易 用心发现美 享受淡泊人生 真正的人间天堂 目标之外的宝藏 幸福要靠自己争取 利用属于自己的优势 不适合种麦子，可以试着种豆子 为自己的梦想打工 拥有一颗信任的心 心灵广播 操决定你一生成就的几个信念第二章 昨天、今天、明天，你在关注哪里？

——享受当下，是人生最大的收获 把握住“现在” 珍惜当下的年华 “让今天更有价值” 从近处寻找快乐 我之所得，都是幸福 重视手边清楚的现在 不要寄希望于下一次 机遇在于把握 享受快乐的阳光 点滴积累铸就成功 意外的好运 别活在“以后”的日子里 掏不完的金币 怎样烧开水 每天让自己睡个安心觉 心灵广播 操及早进行职业生涯规划第三章 对于未来的生活，你思考了吗？

——为自己创造一个崭新的世界 人生是一顿自助餐 只有大鱼奔大江 寻找自己的长处 拥有成功的心态 英国人和犹太人 为自己鼓掌 老鞋匠的智慧 这样的生活，你如何面对 认真聆听他人的心声 人活着要有尊严 最好的化妆是笑容 适合自己的，就是最好 跨出人生舒适区 找到自己的路 甩掉拖延的坏习惯 谁是真正的富翁 让青春永驻心田 心灵广播 操这48件事你做了吗第四章 好消息还未到，有没有心浮气躁？

——“积累”“等待”是现代人的必修课 在不得已时，懂得等待 人生如爬楼 耐心等待成功 没有台词也能成为主角 让灵魂跟上脚步 耐住性子，不急于求成 挖一口真正属于自己的井 每个人都可以拾到麦穗 积累好，自然有机会 抓住来临的机会 花朵静悄悄地开 同样一斤米 成功不是来自最后一击 超越分内事 黄金距离三英寸 需要的仅仅是坚持 心灵广播 操哈佛成功金句第五章 接受自己就那么困难吗？

——强大的自我为生命提供的力量 善于利用自己的“裂缝” 不要盲目羡慕别人的生活 接受自己 给心理“美容” 优势也可能变劣势 明天照样会有报纸 沙漏哲学 担心无用 从改变自己开始 懂得宽恕自己 必须放弃一些“机会” 失去是另一种获得 幸福就在转弯处 邻座的黑人先生 简单平凡的生活 “不满”的礼物 过好自己的生活 心灵广播 操卡耐基经典名句

## <<给心灵洗个澡十年精选>>

### 章节摘录

抓住最根本的大卫为什么能蛇口逃生？

因为，大卫为自己的生命赢得了宝贵的时间；而布莱恩让顾及颜面，为保全“蛇王”的名声，耽搁了救治时间。

布莱恩让是泰国著名的耍蛇人，他耍的不是一般的蛇，而是令人毛骨悚然的剧毒眼镜蛇。

1998年，26岁的布莱恩让和1000条眼镜蛇在一个玻璃柜中“同居”了整整7天而安然无恙，创下当时的吉尼斯纪录，被誉为世界“蛇王”，闻名全球。

2004年3月19日，泰国气候炎热，空气沉闷。

许多人从曼谷开车赶赴布莱恩让的住所，观看他高超的耍蛇技艺。

布莱恩让和往常一样，把一条条“驯服有素”的眼镜蛇从竹筒里倒出来和他一起表演。

其时，一条眼镜蛇屡次不听“号令”，蜷盘着长长的身子赖在舒适、清凉的竹筒里，但抵挡不住主人的“威逼利诱”，很不情愿地登台表演。

布莱恩让十分娴熟地操控着几十条眼镜蛇，任它们自由灵活地游弋、穿行并缠绕在自己的身体上。

突然，刚才企图赖在竹筒里偷懒的那条蛇，猛地对布莱恩让发起攻击，在他的胳膊肘上咬了一口，鲜血立刻流了出来。

观众们被这突如其来的意外吓坏了，诧异地叫出声来，纷纷提醒并劝说布莱恩让去医院治疗。

布莱恩让脸上显出几分尴尬，额上沁出许多汗珠，但他却装做什么事也没发生一样，继续着表演。

可是，观众们发现，布莱恩让原本从容、利落的动作逐渐凌乱、迟钝，而且大汗淋漓。

大家再次劝阻他停止表演，赶紧救治。

然而，布莱恩让尽管已头晕目眩、呼吸困难，明显地感到力不从心，但他仍强撑着说：“不行，没事的。

我的表演从来没有出现过这样的差错和失误……”接下来，他的情形越来越糟糕，而他却坚持不肯中断表演。

大家面面相觑，交头接耳一番后，心照不宣地纷纷离去，好使布莱恩让抛却“面子”，抓紧时间救治。

观众刚一离开，布莱恩让就像醉汉一般倒在地上。

家人连忙把他送到最近的医院。

## <<给心灵洗个澡十年精选>>

### 编辑推荐

《给心灵洗个澡(十年精选)》：调整心态的启示录，洗涤心灵的哲理书给心灵洗个澡吧，在人生困惑、事业迷茫时找到解决心灵问题的指南，让每一颗心灵都能快乐地成长；在物欲横流、诱惑繁多的社会中坚守内心的淡定，永远为心灵撑起一片简单而纯净的天空。

最睿智的人生哲理，洗涤心灵，明净自我。

最经典的心灵启示，解读困惑，净化灵魂。

心灵呵护篇——时刻不能忽略的人生事业浮躁、抱怨等情绪，你注意到了吗？

内心是否会有种失望的感觉呢？

为什么要冷漠地对待世界呢？

生活中会有消极悲观的时候吧？

面对抉择时，你的感觉如何？

心灵成长篇——比成功更重要的人生财富放下，是不是也没有什么大不了的？

徘徊迷茫时，你的心在想什么？

时常受到外界或他人的左右吗？

在忙碌的生活中，温暖身边的情感了吗？

身处困境，你的应对方法是什么？

心灵提升篇——没有什么比它的幸福更重要了有没有问过“什么才是好的生活”？

昨天、今天、明天，你在关注哪里？

对于未来的生活，你思考了吗？

好消息还未到，有没有心浮气躁？

接受自己就那么困难吗？

心目中的人生美事一位长者问他的学生：“你心目中的人生美事为何？”

学生列出一张“清单”，上面写着：健康、才能、美丽、爱情、名誉、财富……谁料老师不以为然的说：“你忽略了最重要的一项——心灵的宁静。

没有它，上述种种都会给你带来可怕的痛苦！

唯有心灵宁静，才不眼热权势显赫，不奢望金银成堆，不乞求声名鹊起，不羡慕美宅华第，因为所有的眼热、奢望、乞求和羡慕，都是一相情愿，只能加重生命的负荷，加速心灵的浮躁，而与豁达康乐无缘。

决定一个人命运的不在于他所处的环境，而在于他是否有一个良好的心态。

每天给心灵洗个澡，心情会得到休息与能量的补给，生命会焕发愉悦而迷人的光彩。

<<给心灵洗个澡十年精选>>

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>