

## <<生命的家书>>

### 图书基本信息

书名：<<生命的家书>>

13位ISBN编号：9787509612620

10位ISBN编号：7509612624

出版时间：2011-3

出版时间：经济管理出版社

作者：黄海平

页数：242

字数：221000

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>

## <<生命的家书>>

### 内容概要

本书论述了每个人应该怎样面对健康、工作、生活：终身大事篇——健康的密码，让身体更健康；称心如意篇——成功的宝典，让事业更成功；心灵至福篇——幸福的方法，让生活更幸福。

## <<生命的家书>>

### 作者简介

海平的《生命的家书——来点幸福来点爱》是一封特别的书信，它如一座心灵之桥，一艘智慧之船，连接着、承载着信念、责任与爱。

——万绍芬 中央统战部原副部长（正部长级），中共江西原省委书记，中共第十二、十三届中央委员，第十四届中纪委委员，全国人大第八、九届常委，中国作家协会会员，中华慈善总会荣誉会长。

这是一本用心血、用真情写下的好书。

《生命的家书——来点幸福来点爱》是献给亲人的最好的礼物。

海平在书中献上的是：健康的密码、成功的宝典，幸福的方法！

——李燕杰 著名教育艺术家、演讲家、国学家，中华教育艺术研究会常务副理事长、教育艺术杂志社社长、首都师范大学教授、国务院慰问全球留学生代表团首席演讲家。

黄海平先生这部新著是在古今中外历代圣贤家书系列当中新出的一个新的品类，这是时代的产物，也是时代的需要，让人倍受教益……这显得格外重要，这是我们这个社会特别重要的一个基本建设，在一定意义上，它远比GDP增长速度要重要得多的多。

——杨卓舒 卓达集团董事长兼总裁、中华文化促进会副主席、国家文化产业人才培养基地主任、河北省慈善总会副会长、中国改革开放十大风云人物、中国十大慈善家。

这是一本颇具意义的书。

这里没有唬人的理念，作者只是在梳理一个个场景和故事，却能把一个人的心性整体呈现出来。

——王育琨 中国著名商业哲学家、管理学家，北京大学企业家研究中心主任，北京大学可持续发展战略研究中心学术委员会主任，地头力机构创始人，全球并购研究中心学术委员，曾任国务院发展研究中心研究员、世界银行顾问、知名集团公司副总裁。

为人生立命，为家庭立心，为社会立言，是本书的灵魂。

全书如一股精神清泉，涤人心魂。

文如其人，只有优质、纯真、慈爱的心灵，才能产生探索生命本质的如此钻石般的杰作。

——赵慧利 中国著名“电影传教士”，华夏电影公司导演、制片人、编剧。

## <<生命的家书>>

### 书籍目录

#### 上卷 终身大事篇

- 一、打开身体这本书
- 二、生命在于运动
- 三、呼吸，生命力的链接
- 四、感谢你的床
- 五、食物，我们最亲密的伙伴
- 六、水果的表情
- 七、生命的金水
- 八、节制欲望，清洁身体
- 九、健康的智慧
- 十、最好的医生是自己
- 十一、最好的保健是快乐
- 十二、最好的状态是宁静

#### 中卷 称心如意篇

- 十三、相由心生，境随心造
- 十四、成功在心
- 十五、思考致富
- 十六、理性的筛子
- 十七、你有几根火柴
- 十八、认识自己，方知人生
- 十九、生命的动力系统
- 二十、世界是平的
- 二十一、放松，放下
- 二十二、倾听是一种道德
- 二十三、微笑是一种品质
- 二十四、启动同理心

#### 下卷 心灵至福篇

- 二十五、吸引力法则

.....

#### 参考文献

后记 一封感恩的家书

## &lt;&lt;生命的家书&gt;&gt;

## 章节摘录

生命有着不容忽视的自然规律，你遵循它，生命便得以兴旺；你违背它，生命便枯萎早衰。就我们而言，对生命的无知和盲从，才是令我们生命历程缺少阳光普照的原因。

心灵是身体能量的调配者，作为能量的调配者它并不是唯一的。

心灵同时也是一个感受器，是我们的情感以及情感取向的感受器。

也就是说，我们的喜、怒、哀、乐，焦虑、恐惧以及喜欢、厌恶等感受是属于我们的心灵。

心灵是一个生命场与能量场，它是“场”这样一种形式与我们的其他器官发生相互作用。

布鲁斯·立普顿认为：细胞的生命决定于它的物质与能量环境，而非它的基因。

启动细胞生命机制的，是单细胞对环境的觉知和启发式合作式互动，而不是它的基因！

不论是在单一细胞里或是组织、脏腑的一群细胞中，或者是整个人体里，细胞生命的质地都取决于构成它的物质与能量的互动。

能量就是一种场，是已经释放了的物质，而物质是等待释放的能量。

和单细胞一样，我们生命的质地，并非决定于基因，而是决定于我们对驱动生命环境信号所做出的反应。

立普顿说，你可以拿回你的人生主导权！

许多驱动你生命的信念都是错误的和自我设限的。

绝对不是一台生化机器。

我们是我们自己生命和我们所居住环境的创造者，拥有强大的力量。

一如爱因斯坦所言：“我们能够体验到的最美、最深的情感，就是神秘事物带给我们的感动。

所有真正的科学，都有这种力量。

要知道，我们是由60兆个细胞所组成的一个肌体，每个细胞都有自己的意识——这太神秘了！

而我们就是这个庞大帝国的统治者！

60兆个细胞（指成年人，婴儿约为2兆个），就是60兆个独立的能量载体，也是60兆个紧密相连的智慧生命体。

60兆是个庞大的数字，60兆意味着60万亿个工作岗位，60万亿劳动者、上班族，60万亿位斗士，60万亿次伟大的生命征程。

……

## <<生命的家书>>

### 编辑推荐

送给家人与自己的最好礼物 健康的密码 成功的宝典 幸福的方法 每个人都走在自我探索的旅途上,《生命的家书:来点幸福来点爱》犹如解放身心灵的金钥匙,照亮人生道路的启明星  
中国第一位女省委书记 万绍芬 中国著名教育艺术家 演讲家 李燕杰 中国著名人文学者  
企业家 杨卓舒 中国商业哲学家 管理学家 王育琨 中国著名电影传教士 导演 赵慧利  
真诚推荐!

<<生命的家书>>

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>