

<<洗心术>>

图书基本信息

书名：<<洗心术>>

13位ISBN编号：9787510417146

10位ISBN编号：7510417147

出版时间：2011-4

出版时间：新世界

作者：高洪章

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>

## <<洗心术>>

### 内容概要

面对纷繁的困惑与压力，怎样轻松化解焦虑，轻装上阵？

如何激发生命潜能，提高生活质量？

如何在有限的生命中，活出无限的精彩？

如何获得生活的乐趣与生命的智慧？

以古老的中国传统文化为根基，结合禅修中的心理疗法、西方最新心理学研究成果，目前为越来越多的人所认识的超级洗心术，是最佳心理调适方案。

一周仅花10小时，阅读、听音乐、修心，有效提升爱、自由、宽容、激情、安静、幸福6大生命能量，进入充满喜悦的积极生命状态。

## &lt;&lt;洗心术&gt;&gt;

## 作者简介

高洪章，云南南涧彝族人，毕业于大理学院音乐系，现为云南省花灯剧院独唱演员。自2000年出道以来，高洪章始终坚持挖掘抢救原生态音乐与世界原创音乐接轨的可能性，2005年推出了首张原创作品《跳菜汉子》，先后获得首届酒歌大赛金奖、云南电视台《云岭欢歌》栏目“人气王”、全国原创歌曲大赛等奖项，先后参演CCTV“同一首歌”走进云南、《云南映象》姊妹篇《云岭天籁》、2007年度中央电视台“春节大联欢”、韩国蔚山音乐节、美国史密森文化艺术节、芬兰考斯蒂宁国际民间艺术节等，被《华盛顿邮报》《芬兰国家日报》等评价为“具有独到艺术思想与创新精神的歌唱家”、“最具个性魅力的中国歌者”，广受歌迷喜爱。

2009年，高洪章参加萨顶顶演出团队在海内外巡回演出，倍受关注；2011年，推出全新音乐大碟《歌坛轰炸机高洪章——打歌》，并在云南昆明举办了首唱会，引起轰动；由北京新世界出版社出版全新养心理念图书《洗心术——静心安神、激发潜能》，首倡“音乐洗心”。

## <<洗心术>>

### 书籍目录

有效提升生命能量导读图

自序：为生命补充能量

第一章 准确认识自己

洗心？

什么是洗心？

《现代汉语成语词典》中有“洗心革面”一词。

它的解释是“清除旧思想，改变旧面貌。

比喻彻底悔改”。

洗心，是一种清空，让自己的心放松，入静，从生活中寻求新的生命能量，补充自己。

#### 一、让心安静下来

1.静心的好处

2.测测你的心能否静下来？

3.保持平常心至关重要

4.静观才能真正认识自己

#### 二、审视自己

1.保持豁达心态

2.激发内心潜能

3.随时审视自己

4.学会“管理”自己

#### 三、心静事成

1.自信源于包容

2.谅解超越一切

3.宽广胸怀战无不胜

4.自己帮助自己

#### 第二章 洗心准备

看似安静的心，如果隐约地有不安静的火苗在躁动，则一切都是表面的，并不是真的静。

如果我们还没有意识到哪些是自己真正需要的，那么，再好的洗心方法也只能获得暂时的解脱。

所以，我们需要先做好准备工作，从而通过洗心顺利地提升爱、自由、宽容、安静、幸福6大生命能量，进入充满喜悦的积极生命状态。

#### 一、清除内心杂念

1.去除烦恼，为自己的心减压

2.不要什么都想得到，有些东西必须放弃

3.清除心中的“垃圾”，轻装上阵

#### 二、学会与自己和解

## <<洗心术>>

1. 静静地爱，放爱一条生路
2. 心安得自在，放下是解脱
3. 过好每一天，把握当下的幸福

### 三、把诱惑抵挡在心门之外

1. 贪欲会吃人，不要为财死
2. 钱不是万能的，不要成为金钱的奴隶
3. 你拥有的，其实不是你的
4. 吃苦，可以拒绝诱惑
5. 舍予是抵御诱惑的有效武器

### 四、自如掌控内心需求

1. 从明天起，为自己打开“兴趣爱好”的窗户
2. 从明天起，做个幸福快乐的人
3. 从明天起，关心粮食和蔬菜
4. 从明天起，和每一个亲人通信
5. 从明天起，喂马，劈柴，周游世界
6. 从明天起，面朝大海，春暖花开

### 第三章 手把手教您超级洗心术

洗心是一件规范性工程，这一章我们主要讲洗心的方法。

最好的洗心方法当然是禅修了。

但是，禅修极具系统性，需要您天长日久地修习。

为了快速达到补充生命能量的目的，除禅修以外，我们还设计了一系列的洗心方法，供大家选择。

#### 一、先学会简单的禅修法

1. “请驯服我吧！”

”

2. 驯服后的心是安静的
3. 禅修准备
4. 完整禅修方案
5. 在日常生活中怎样做禅修
6. 教你解决禅修时遇到的小问题

#### 二、做一些必须的“仪式”

1. 先让自己放松下来
2. 放松训练——全身心放松法
3. 集中精力，成为驾驭自己精神的主人
4. 选择洗心坐垫，考虑三个问题
5. 拔掉电话线、关掉手机，获得家人支持
6. 写洗心日记，自制心灵鸡汤
7. 可以随时停下来，无须勉强

#### 三、选择一种适合自己的超级洗心术

1. 瑜伽洗心术：身体和心灵的双重修炼
2. 冥想洗心术：强度不大，非常有效
3. 动态洗心术：让你在快速活动中摆脱困扰
4. 空达里尼洗心术：从宁静中获取生命能量
5. 玫瑰洗心术：像爱情一样，散发美丽光泽
6. 曼达拉洗心术：创造出一个能量的圆

## <<洗心术>>

- 7.无意识洗心术：挖掘不加思索的悟性
- 8.返老还童洗心术：像孩子一样行动
- 9.祈祷洗心术：心境平和、安详、愉快、慈善

### 四、洗心是个慢功夫，坚持才是硬道理

- 1.洗心不是工作，像吃饭喝水一样自然最好
- 2.到处都能洗心，不必把自己放在真空中
- 3.每日两次，每次10分钟
- 4.在合适的地点营造洗心氛围

### 五、洗心可能遇到的问题

- 1.经常问自己：真的需要洗心吗？
- 2.从哪里入手，开始洗心？
- 3.洗心时，睁眼好还是闭眼好？
- 4.洗心时，被杂念困扰怎么办？
- 5.洗心时，会不会因环境而分神？
- 6.洗心时，有没有不正常的生理反应？

## 第四章 让爱与欢笑在生命中绽放

洗心的过程其实是一段充满爱的旅程，引导我们回归到心灵的家园。

一旦回到温暖的家，我们就有能力运用疗愈的力量，与他人共同分享平静的美好。

同时，我们在整个洗心过程中，提升了爱、自由、宽容、激情、安静、幸福6大生命能量。

### 一、洗心的神奇作用：天地焕然一新了

洗心调理——瓜条拌藕片

### 二、洗心的神奇作用：压力没了

洗心调理——芹菜酸枣仁汤

### 三、洗心的神奇作用：烦恼没了

洗心调理——素烧南瓜

### 四、洗心的神奇作用：脾气没了

洗心调理——桂圆莲子汤

### 五、洗心的神奇作用：睡觉踏实了

洗心调理——香酥豆腐

### 六、洗心的神奇作用：与周围人的关系和谐了

洗心调理——红枣米仁粥

### 七、洗心的神奇作用：事业顺利了

洗心调理——百合莲子粥

### 附录

#### 1.你比谁都幸运

#### 2.洗心调理食谱一览表

## &lt;&lt;洗心术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一个黑人小孩怯生生地走到老人身边问道：“您能卖给我一个气球吗？”

”老人慈祥地看着他说：“当然可以，你喜欢什么颜色的？”

”孩子鼓起所有的勇气说：“我想要黑色的。”

”满脸沧桑的老人惊讶地看了他一眼，然后拿了一个黑气球给他。

黑人小孩高兴地接过气球，把玩了片刻，然后松开手，在微风的吹拂下，气球缓缓升上高空。

老人看着远去的气球，摸了摸孩子的脑袋，说：“孩子，你要记住，气球之所以能升上天空，是因为里面充满了氢气，和它的颜色毫无关系。”

”这句看似普通的话，给这个黑人孩子很大的启示。

他承认就是这句话，使他获得了足够的自信心。

这个黑人小孩名叫安南。

因为伟大信心的鼓舞，50年后，他成为联合国秘书长。

那个下午，我被这个充满启示的成长故事震撼得说不出话来。

作为一个少数民族青年，“黑气球”给我的启示，不啻当头一击的棒喝，醍醐灌顶般的醒悟随之而来。

在某种程度上，梦想就是自信，每个人都能在现实生活中找到支撑梦想的柱子。

我深知有了支撑的梦想，顺水推舟；没有支撑的梦想，则会产生不切实际的空想。

从安南的故事中，我感受到了梦想和出身、环境之类我们以为百般重要的因素并非那么重要。

那一年，我决意成为一名身心自由的音乐人。

在教学和参加县文工团文艺演出之余，一种不安分的冲动涌上心头——我要走出去。

经过认真分析，要走出去，还得靠自己最擅长的音乐。

那时，我积累了几十首原创歌曲。

于是，我痛下决心，向银行贷款，开始找录音棚一点点地编程，找人拍摄MV，前后花了近十万元，除了极少的赞助，自己全额在一个没有窗户的黑漆漆的房间里，房屋的中间只有一盏蜡烛、一个凳子，这种意境就叫做“静”。

在自己没有灵感的时候，尝试一下安静的环境，独自一人在安静的环境中冥想，我们就能够从万物中得到启发，使我们经历过的、设想过的、一切迅速地自己的脑子这块“硬盘”中得到过滤，筛选对我们有利的信息，获得普世的灵感。

这样一来，我们的灵感就能够和内心的“静”结合起来，获得更好的效果。

只要你能够静下心来，灵感的来临就离你不远了，然后你能在一闪之间把它抓住。

之所以只有少数人能够成为大师，就是因为很多人都不能达到“静”的思想境界与修养。

当你因失去而难过时，要让自己安静下来，集中注意力做某件事情，如看书、学习等。

在专注中，时光流逝；在投入中，心静神凝，再去做事情的时候，就会一顺百顺了。

（3）静心可以获得高贵气质古往今来，贵气几乎是所有女性所仰视的品质。

女人最大的目标，就是成为贵妇人。

现实中，车子可以用贵气形容，房子可以用贵气修饰，首饰老早就用贵气承载，到底“贵气”是一种什么“气”？

贵气不一定是奇艳无比，那是“妖气”；贵气也不是满腹经纶，学问过重，那易于滑向迂腐；贵气更不是腰缠万贯，手里的钱越多，有时候铜臭味越浓。

一个女人，安静地坐在那里，脸有福相，面容和煦，体态优美，衣着恰当，落落大方，灿烂的笑里有一股凛然不可亵玩的气息，让人顿生仰慕的同时又有些敬畏。

这样的妇人，才是贵妇人。

## <<洗心术>>

### 媒体关注与评论

我也一直以为，音乐可以提升人的生命能量。

通过有效的、元始的音乐熏陶，提升现代人关于爱、自由、宽容、激情、安静与幸福的指数，是一件功德无量的事情。

高洪章是一个善良的人，他的善意在他充满神迹的音乐里，他的善意在他的生命里，序曲部分的三声太阳鼓，道出的是“道生一，一生二，二生三，三生万物”的生命能量提升。

这本书里的“洗心术”，一定会被千千万万的年轻人喜爱并接受，从而重新开始全新的人生！

——萨顶顶



## <<洗心术>>

### 编辑推荐

《洗心术》：静心安神，激发潜能。

有效提升爱、自由、宽容、激情、安静、幸福6大生命能量。

源于元始自然的顿悟与棒喝……高效能人士快速补充生命能量的方法。

《现代汉语成语词典》有“洗心革面”一词……它的解释是清除旧思想，改变旧面貌。

。对于禅修者而言，洗心，是一种状态、即放松，入静，逐渐逐渐进入自然状态洗心是需要方法的，认真阅读“洗心导读提示”，你会发现，洗心需要“自己的事情自己做”；“洗心调理”提供了一套科学的静心食谱，你会发现，洗心是需要吃法的；从“超级洗心术”中，选择一种最适合自己的禅修方法，操作简单，方便易学，一学就会，会了，就可以改变生命质量……亲爱的读者，我怀着一个小小的期望：当你放下这本书的时候，已经放下了心灵中的包袱，远离烦恼，活得平静、自在和清醒，重拾安详与沉静，获取了人生奋斗的所有力量。

<<洗心术>>

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>