

## <<心灵的宁静>>

### 图书基本信息

书名：<<心灵的宁静>>

13位ISBN编号：9787510701283

10位ISBN编号：7510701287

出版时间：2010-1

出版时间：中国长安出版社

作者：约书亚·罗斯·李普曼

页数：256

译者：任海龙

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>

## <<心灵的宁静>>

### 前言

2008年春天，译者的一名学生在迷茫中结束了自己短暂的生命。  
让身边所有的人震惊不已。

悲痛过后，是无尽的反思。

放眼今天的中国校园，每年各地都有一些大学生因为各种问题走上绝路，不仅终结了自我，还为周围的人带来难于抚平的创伤。

而在本该宁静的象牙塔之外，全中国每年自杀人数逼近30万，自杀率是国际平均数的2.3倍。

而那些没有做出如此极端抉择的人呢？

存在精神障碍的人有多少？

饱受精神痛苦折磨的人有多少？

因为种种原因精神苦闷、忧郁、灰心、沮丧的人又有多少？

物质的极大丰富是我们这个时代的主要特征，但随之而来的却是精神家园的荒芜。

中国人从小就生活在压力极大的环境中。

甚至连上一个好的幼儿园都需要经过激烈的竞争，更不必说每年高考千军万马过独木桥的景观实乃世界罕见。

好不容易大学读完，越来越残酷的劳工市场环境。

忙碌的工作几乎不留给个人的心灵哪怕一丝歇脚的机会。

心灵的宁静？

这恐怕是多数人在养家糊口、疲于奔命的生活中根本无暇顾及的话题。

放缓脚步.休息一下吧。

翻开本书后，读者会发现，作者是一名犹太教的“拉比”，即犹太教的神父角色。

他从宗教的观点和个人接触心理学疗法的经验出发.于1946年出版了这本书。

本书迅速登上《纽约时报》畅销书排行榜榜首.创下了占据榜首58周、连续三年上榜的记录。

## <<心灵的宁静>>

### 内容概要

《心灵的宁静》是新时代的灵魂圣经，美国有史以来最畅销的灵性经典之一，曾连续58周高踞《纽约时报》排行榜冠军。

《心灵的宁静》整合了宗教信仰和现代心理学的优点，是全世界无数身心灵机构鼎力推荐的好书。

美国最畅销的灵性经典之一！

连续58周独霸排行榜冠军！

连岳、马丁路德金、奥修等珍爱推荐！

人类因为拥有敏感的心和复杂的精神世界，而区别于其他生灵。

自从文明伊始，心灵的宁静就一直是人类信仰的终极目的。

为了满足这个无可逃避的人性需求，人类很早就发现了宗教的魅力。

但是，尽管几千年来各种宗教层出不穷，在复杂的现代社会，心灵的宁静对于大多数人来说，仍然遥不可及，形形色色的自卑与恐惧心理，依旧笼罩着人们的心灵。

《心灵的宁静》作者李普曼博士在接受现代心理学的基础上，试图回到宗教的根源，拨开人类信仰的层层迷雾，分享一种更加开放和理性、超越传统分歧的新观念。

这种新时代的正信，将帮助人们找回个人与外界的和谐状态，启发人们走出灵魂的困境！

## <<心灵的宁静>>

### 作者简介

约书亚·罗斯·李普曼(Joshua Loth Liebman, 1907-1948), 美国著名犹太教拉比、传道士、超级畅销书作家。

李普曼博士出生于美国俄亥俄州的汉密尔顿, 19岁时毕业于辛辛那提大学, 后取得希伯来联合学院的博士学位。

从1939年开始, 他长期担任马萨诸塞州波士顿犹太教圣殿的拉比。

同时, 他也是全美知名的广播电台布道师与演讲者。

他在全美广播公司、美国广播公司和哥伦比亚广播公司所做的定期演讲, 拥有数百万的听众; 在新英格兰六个州所做的星期天布道广播, 听众也达上百万之多。

作为全美最为知名的心灵导师之一, 李普曼的代表作《心灵的宁静》于1946年出版以后, 很快独占《纽约时报》畅销书排行榜第一名长达58个星期, 且连续3年处于畅销书排行榜前列, 是美国有史以来最畅销的图书之一, 影响了无数读者的一生。

本书出版不到两年, 李普曼即神秘辞世, 死因至今未解。

当时, 本书仍然占据各大畅销书排行榜前列, 并保持很长一段时间, 创造了一个出版业的畅销奇迹。

## &lt;&lt;心灵的宁静&gt;&gt;

## 书籍目录

译者序 致读者 第一章 灵魂的永恒探索 人类在追求自我实现的过程中，只要有一种事物有利于人类的进步，那么它便是神的最新启示，而心理学对人的行为和动机的很多重大发现，无疑是神向人类赐予的最新礼物。

宗教与心理学的共同目的 第二章 道德压力下的懦夫 要想心境平和，拥有成熟的道德心，前提是必须要理解自己，而不是对自己妄加谴责。

人只有毫无畏惧地正视自己的本性，才会逐渐明白，一个成熟的人应该怎样做事。

心理分析和忏悔 道德心的面具 第三章 勇敢爱自己 在一个人人团结友爱、情深如同手足的社会里，自爱是实现个人宁境平和的基础。

自我的形成 因自卑而自毁 放弃的勇气 学会接纳自我 你与众不同，潜力无限

第四章 没有爱就会毁灭 爱对每个人来说都不可或缺。

人性的本能焦虑起源于人在充满敌意的世界中自然产生的孤独感和绝望感，所以人生的第一件事就是编织一张稳定的人际关系网，网罗起我们的爱人、朋友和同事。

恨披上了爱的外衣 为爱奉献一切 宽容是发自内心的爱 发现真正成熟的爱 第五章 摘掉恐惧的面具 从某种意义上说，人类文明的一切发现和发明都是人类自身恐惧的副产品。恐惧就是刺激成长发展和推动创造发明的力量，如果没有了恐惧的驱动，人类就谈不上真正的生长成熟。

何为神经性恐惧？ 愤怒、进攻和敌意 虚假的经济恐惧 形而上的恐惧 第六章 悲伤使人睿智 真正伤害人的，不是情绪的宣泄，而是把情绪压制住，完全不让它宣泄出来。

这样做会给人们的心灵造成巨大的伤害，留下危害极大的后遗症。

你的悲伤可以克服 难于宣泄的负罪感 诚实地对待悲伤 第七章 永生的暗示 因为死亡的存在，人生的一切价值观变得更有意义。

死亡仿佛是一位导师，向我们展示了生命的脆弱和人类梦想的崇高。

死亡衬托生命的价值 人类渴望永恒 第八章 噢，我的神啊！ 人们相信有一位仁慈的神，他乐意与人类合作，不强迫人类卑躬屈膝、言听计从，要人类成为平等的伙伴 不信神者

不可知论者和幼稚者 神并非全知全能 “天启”时刻都在发生 人和神是平等的合作伙伴

第九章 宗教和心理学的整合 心理学绝不可能取代宗教的地位，毕竟物理学、生物学等学科几百年来也没有动摇过宗教的基础。

但心理学所特有的洞察力，可以帮助今天的宗教人士理智地观察个体与社会健康的现实与规律。

心理学的启示 英雄的感召 大胆承认你的情感 宗教与心理学的一致性 鸣谢

## &lt;&lt;心灵的宁静&gt;&gt;

## 章节摘录

想当年，在我还是个小小伙子的时候，满脑子稀奇古怪的想法。有一天我突发奇想，着手列了一份单子，列出了世人公认的人生“快事”。有的时候，人们会把自己所拥有或渴望拥有的财富列成一个单子，我的这份清单也是一样的道理。不过，我列在纸上的，是种种红尘世俗的欲望：健康、爱情、美貌、才能、权力、财富、声望，以及其他另外一些东西，我认为这些都是幸福人生必不可少的因素。

单子写好后，我感觉十分自豪，匆匆忙忙拿去给我青年时代的导师过目。

他是一位睿智的长者，是我青年时代的精神楷模。

我之所以这么积极想拿给他看，可能是想给他留下个好印象，让他觉得我这个人聪明过人、兴趣广泛。

单子交给他后，我满怀信心地对他说：“这些就是一个普通人渴望追求的一切。

只要能拥有这一切，一个人就会像神仙一样逍遥自在了。

”从这位老朋友的眼角里，我能看出他起初好像挺感兴趣，但很快他的眉头便紧锁起来，不过他还是始终坚持看了下去。

“这份单子列得还不错，”他若有所思地说道，“每一项都很重要，先后排列的顺序也有一定的道理。

但是年轻人，我觉得你漏掉了人生中最重要的一样东西。

如果缺乏这样东西，那你所拥有的一切都会成为痛苦的源泉。

这样一来，我认为这张单子将会成为你的生命无法承受的一种负担。

”“那，”我感到非常不安地问，“单子上到底少了什么东西呢？”

”他拿了一杆笔在单子上打了一个大大的叉子，把我的青春梦想一笔勾销。

然后写上了五个字：心灵的宁静。

“这是神赐予他心爱子民的一份特殊的礼物，”他说，“神确实把才能和美貌赐予了許多人。

而财富到底要多少才能算多呢？

名声其实又有什么可贵的呢？

但是，心灵的宁静却是他最赞许的奖赏，这是神的仁爱的最高体现。

神把心灵的宁静赐予凡人时是很小心的，大多数人一辈子都无福享受，而其他的人则穷尽一生都在等待这份礼物的从天而降，却等到头发都白了，也看不到他的影子。

”他从我紧锁的眉头中看到了我的疑虑。

“这并不是我的创见，”他解释道，“我只不过是把《圣经》的赞美诗、马可-奥勒留和道家老子的看法用简单易懂的道理说出来罢了。

（老子的大智大慧其实都是经过多年修习才悟出的，但他总是喜欢将自己的感悟归功于古代的圣贤。

）‘神啊，宇宙的主宰者，’每一位圣哲都曾感叹道，‘把凡夫俗子梦寐以求的东西全部堆积在愚人的脚边吧。

但求您将平和的甘露洒在我的头上。

请您赐予我一份心灵的礼物，让我永远拥有宁静的心灵。

”当时我根本想不到、也不愿意相信这位犹太教拉比导师竟然拥有这种大智大慧。

但是，在我后来二十五年的个人经历和职业观察中，我逐渐意识到他的说法确实有如神谕。

我终于明白了，心灵的宁静正是神本身所特有的品质。

每当人们深刻思虑自己的人生后，都会把心灵的宁静作为人生旅途的最终目的地。

我终于知道，尘世间的一切财富即使全部堆积起来，也不一定能够营造更多的心灵宁静。

另一方面我也发现，即使某些人身无分文，体弱多病，却依然可以感受到他们平静如水的心胸。

这个发现的过程非常痛苦，但我最终承认，心灵的宁静能将草棚茅舍转变为玉阁华堂；而如果缺少了心灵的宁静，即便外表如宫殿般华丽，实质上也会形同一个牢房。

我们都在不停地追求着这种内心的平和。

仔细倾听佛陀、迈蒙尼德或阿?坎贝的教导，我们就会发现，虽然他们的教义各有不同，但几乎都建立

## <<心灵的宁静>>

在心灵宁静的基础之上。

观察一下历史，无论是何种宗教的虔诚信徒，那些挣扎求生却被生活百般折磨的人祈祷的内容其实都差不多，都是诸如吃饱穿暖、内心安宁等全世界人类共同追求的东西。

一个心智足够成熟的人，不会追求片刻的虚荣，当他们沉沦于痛苦的深渊而大声嘶喊时，心中渴望得到的是力量、勇气和理解。

## <<心灵的宁静>>

### 媒体关注与评论

这本书的观点让我喜欢：你可以逃离自己的罪错，只要你直面自己内心的冲突，认识你自己的欲望，爱自己，心灵的平静就不是多么难做到的事情。

爱自己，成为最重要的前提。

不爱自己，能让人做出恐怖的事情。

爱自己的人是无法成为恐怖分子的，要成为恐怖分子的第一条命令就是在心里“杀”掉自己，放弃爱自己的本能。

——著名作家 连岳 李普曼先生在“勇敢爱自己”一章中指出，除非你充分爱你自己，否则你根本不可能切实地去爱其他人。

很多人因为没有适当地去爱自己，而落入情绪化宿命主义的深渊中。

因此，每个人都有责任去切实地关心自己，找出自己被造的意义和目的。

一旦发现自己的使命，便应当竭尽所能、全力以赴，就好像全能的上帝正召唤他去做一样。

——美国黑人领袖 马丁·路德·金 只要是想求得一点内在安宁的人，早晚会发现约书亚·罗斯·李普曼的书。

他的书写得很好，文字的表达清晰动人，读者阅读之后，很难不受到他的影响。

——印度大哲 奥修



<<心灵的宁静>>

编辑推荐

美国最畅销的身心灵经典之一 连续58周独霸《纽约时报》排行榜冠军 连岳、马丁·路德·金、奥修共同推荐 灵性的觉醒，让心智走向成熟 新时代的靈魂圣经，摆脱困境，走向内心平和的世界。

<<心灵的宁静>>

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>