

<<一个美国人的少林之道>>

图书基本信息

书名：<<一个美国人的少林之道>>

13位ISBN编号：9787801705235

10位ISBN编号：7801705238

出版时间：2007-1

出版时间：当代中国出版社

作者：史蒂夫·德玛斯科

页数：197

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>

## <<一个美国人的少林之道>>

### 内容概要

世人皆知“天下功夫出少林。

少林功夫甲天下”，但人们通常把“少林功夫”仅仅看成是“少林武功”。

其实“少林功夫”不仅是一个庞大的技术体系，也是一个精深的文化体系，是中国传统文化的重要宝库。

这一点往往不被人们重视。

本书作者史蒂夫·德玛斯科进入少林寺的初衷是想战胜青少年时期的不幸经历给他带来的负面影响。

结果却比他希望得到的多得多。

他除了学会少林武功以外，还发现了一种神奇的东方哲学、一种能够消除人们各种偏见的智慧——少林之道。

这种智慧使他从一个问题少年成长为一名受人尊敬的成功人士。

在本书中，他将少林哲学运用于现代生活，总结出了十条关于生存与生活的秘诀，以帮助人们度过更有意义、更加精彩的一生。

本书涉及当代人类生活的各个领域。

包括家庭伦理、夫妻关系、教育子女、青少年成长中的困惑和迷茫、职场人际关系、中西方文化习俗差异等，任何人都能从书中得到共鸣和启迪。

## <<一个美国人的少林之道>>

### 作者简介

史蒂夫·德玛斯科生于美国纽约市中穷困的西班牙人居住的哈莱姆区，母亲是残疾人，父亲常虐待他，他的大部分童年时光是在愤怒和迷惘中度过的。

他成了一名混迹街头的问题少年，差一点就像他那些伙伴一样，不是过早死去。

就是进了监狱。

直到有一天，他来到了少林寺门前，从此，他的人生轨迹出现了转折。

史蒂夫·德玛斯科现为美国最大的民间武术组织美国少林拳法联盟的负责人之一，少林功夫的十级黑带选手，法名延谛。

现在他将自己的生活奉献给帮助那些囚犯、青少年、受虐待的妇女以及各种各样在生活中迷途的人。

近年来，他在世界各地作关于行为矫正以及降低学校暴力的巡回演讲。

## &lt;&lt;一个美国人的少林之道&gt;&gt;

## 书籍目录

引言：神秘的少林 每日的斗争 一个生存指导 贯穿我们自身的旅行 和尚与我们 专注于旅途 阔步走向幸福1 仅仅是生存已不足够 你的生活是为了生存还是死亡 80 / 20的技巧 快乐地生活 从生存走向生活2 专心+纪律=成就 旅途中的分心之扰 30年的专心，一朝得证 纪律的学问 一分钟和尚 行动与成就 任何年龄的人都需要纪律3 自我价值来自反省 了解自己拥有什么，并弥补不足 萨拉和少林弟子的训练 不再随波逐流 自尊低下的时代 混混儿与大师 获得洞察力 自我的问题 自我病菌 摇摆的自我价值 再次失败 镜子里的和尚 沉迷于自我4 即使身处弱势之中也有力量 阴与阳 恐惧、软弱和控制 健步跨越人生旅途 高大却软弱5 受害者并非生来如此，而是培养所致 承担责任 受害是最后的选择 我感觉自己像个受害者，但我真的受害了吗 清醒的汽车交易受害者 善有善报，恶有恶报 作茧自缚的人生低谷 受害者并非生来如此，而是培养所致 经历错误才能到达正确 改变方式6 愤怒损耗能量 愤怒的选择 生气是报警信号 冲突——生气的伴侣 和尚会生气吗 消解怒气7 己所欲，施于人 网开三面 “练习” 慈悲为怀 不带附加条件的善行 挨打的狗 漫长跋涉，爱心相随 我的朋友维尼 学习如何去爱 停止自欺欺人地夸耀自己 治标应寻本 为人父母的爱心 维持关系绝非易事8 希望就是一种行动 希望使无中生有，行动使然 希望而非期望 我的母亲——少林勇士 有志者，事竟成9 真正的力量源自内心 街头显力量 改变你的力量观 发现自己真正的力量10 若不放弃，就无法前行 放下烦恼，爱惜自己 山与路 此时最难忘 关闭受虐的记忆 混混儿理论 怨恨与宽恕的距离 生死有轮回 每个人都可以改变世界 编后记译后记

## <<一个美国人的少林之道>>

### 媒体关注与评论

书评古老精深的东方智慧，神秘的少林古寺，这一切居然彻底改变了大洋彼岸的一个现代美国人的生活，光是这一点就足以让你对此书产生好奇了吧。

当现代社会的快速发展让人的生活日益复杂，烦恼也日渐增多的时候，静心体味书中所讲的一个个哲理故事，你会发现，这将是人生旅途中的一处温馨恬静、开启心智的港湾。

本书作者以细腻、感人的话语，通过富有哲理的故事和自己，的亲身经历向人们阐述人生的价值和意义。

阅读该书之后，你的灵魂会得到一次净化。

一个个真实的故事对人生的启迪极其深刻，发人深省。

<<一个美国人的少林之道>>

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>