第一图书网, tushu007.com

<<心灵的神医>>

图书基本信息

书名：<<心灵的神医>>

13位ISBN编号：9787802441071

10位ISBN编号：7802441072

出版时间：2008-6

出版时间：现代

作者：罗健

页数：290

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

心灵是人类生命的影子。
生命起落兴衰，心灵都会如影随形般地表现出来。
保护我们的生命，就要呵护我们的心灵。
心灵是我们人生的导师。
人生的成败得失，心灵都会先知先觉般地指示出来。
有了快乐的心灵，才会有阳光般的人生。
心灵的世界从来就不是无忧的乐土，因为人生从来就不是如秀如春。
我们所生活的世界从不会太平无事，生活的风雨总会不断地冲刷着我们的心灵，凡世的尘埃时常会飘落在我们的心田。
因此，我们的心灵家园，有时会杂草丛生，有时会枯萎凋零，有时会伤痕累累，有时会阴霾遍布。
为了让我们的心灵自由，为了让我们有一个幸福的人生，我们需要用快乐的心去拥抱每一天的阳光，需要时常清扫、精心呵护我们的心灵，需要激发心灵的力量，需要一位保健疗伤的心灵神医。

<<心灵的神医>>

书籍目录

第一篇 呵护心灵——幸福人生需要精心呵护心灵花园　一、发现心灵的力量　1.健康心灵：释放激情的生命能源　2.心灵健康是人生的幸福之本　3.愉悦的心情能使人更加美丽　4.乐观的心情能助人抵抗衰老　5.良好的情绪能使人远离疾病　6.健康的心理能帮你提高效率　7.积极的心态能使人享受快乐生活　二、滋润你的心灵　1.不断地给自己的心灵补充营养　2.创造好心境，享受好生活　3.心快乐，世界就会对你快乐　4.常给人生的美好找个理由　5.让自己过一种“简单生活”　6.给忙碌的心灵放一个假　7.调节自我，释放心中的压力　8.用希望拯救麻木的心灵　三、抚慰受伤的心灵　1.心灵的创伤需要小心抚慰　2.做好你自己的心灵护士　3.珍惜当下，欢喜心是一副良药　4.交几个可以交心的朋友　5.向朋友倾诉自己的烦恼　6.定时捡出心灵中的“落叶”　7.用适当的方式发泄心中怨气　8.不要让环境污染了你的心　9.别让物欲导致心灵的重负　四、消除心灵中的毒素　1.莫让悲观的心态冷冻了生活　2.保持心灵健康必须消除忧虑　3.要成功就要跨过自卑的障碍　4.善于调整与控制过分紧张的心理　5.去掉疑心，化猜忌为相互信任　6.虚荣之心是滋生失败的温床　7.把偏执从快乐的字典中清除　8.别让嫉妒心偷去你生活的快乐　9.暴怒是无知与疯狂的最大帮凶第二篇　修禅养心——以禅道洗心革面，以禅智涤心明性第三篇　快乐生活——为心灵创造自由呼吸的空间第四篇　点亮心灯——自我心理调适与心理治疗

<<心灵的神医>>

章节摘录

一、发现心灵的力量　　生命的价值，不是看你已得到了什么，而要看你想要得到什么。
有怎样的心境，就能容纳怎样的灵魂：有怎样的心态，就能获得怎样的人生。
这就是心灵力量作用的结果。
心灵的力量，可以让贫贱者高贵，可以让年迈者青春，可以让怯懦者勇敢，可以让自卑者自信，可以让悲观者乐观，可以让失败者崛起，可以让平庸者幸福。
激发出心灵的力量，你就能成为一位不平凡的人。
1.健康心灵：释放激情的生命能源　　心灵，它并非是一个实体，但却是在生物学层面上将动物与植物区分开来的分界线。
就人的心灵而言，它不是我们的头脑，也不是我们的心脏，总之它不是我们的肉体，但是，它就存在于我们的头脑里，存在于我们的心脏里，存在于我们的每一寸肌肤里。
人的心灵是一个场，一个生命场，这样的一个场有一个能量聚集的中心。
心灵与大脑不是同一个东西，也不是通常一些人所认为的那样是头脑的一种功能。
如同肉体一样，心灵是随着作为个体的生命的诞生而诞生的，有着属于它自己的成长与发育的过程和规律。
心灵是一个生命场，同时，也是一个能量场，它的能量是通过人体对食物的消化吸收后转化而来的，并且，它只会在履行其自身的功能以及在其成长发育的过程中，将自身的能量消耗掉。
我们的心灵蕴含有我们的气质、我们的本能。
它有属于它自己的判断的功能。
我们的选择或决定，是由我们的心灵所作出的，而非通常一些人所认为的那样，是由我们的头脑所作出的（头脑只可能产生动机）。
心灵是人体的能量的调配者，尽管作为能量的调配者它并不是唯一的；心灵是一个感受器，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、恐惧等感受，都是属于我们的心灵的，而且，心灵的感受有这样的特点，那就是：当我们喜悦的时候，我们还可以表现得好像愤怒一样。
……

编辑推荐

生命的价值，不是看你已得到了什么，而要看你想要得到什么。
有怎样的心境，就能容纳怎样的灵魂；有怎样的心态，就能获得怎样的人生。
这就是心灵力量作用的结果。
心灵的力量，可以让贫贱者高贵，可以让年迈者青春，可以让怯懦者勇敢，可以让自卑者自信，可以让悲观者乐观，可以让失败者崛起，可以让平庸者幸福。
激发出心灵的力量，你就能成为一位不平凡的人。

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