

<<享受生命让心灵回归自然>>

图书基本信息

书名：<<享受生命让心灵回归自然>>

13位ISBN编号：9787119069890

10位ISBN编号：7119069896

出版时间：2011-6

出版时间：外文出版社

作者：付娜

页数：216

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>

## <<享受生命让心灵回归自然>>

### 内容概要

《享受生命让心灵回归自然》包括，告别坏心情 穿越生命的阴影；跨跃障碍 打破心中的瓶颈；不要抱怨；抱怨会让你失去更多；剔除冷漠 敞开你的心扉；换个角度 别跟自己较劲；人生苦短别活那么累；平常心以待 没有钱也可以幸福；享受生命 让心灵回归自然。

## <<享受生命让心灵回归自然>>

### 书籍目录

第一章对焦虑说“不”；清除心灵中的“愤怒因子”；别让“郁闷”成为你的口头禅及时清理，别让烦恼过夜用微笑把痛苦埋葬学会对自己的情绪负责测试：你是情绪操纵高手吗  
第二章完美的未必是最好的适时地清理心结给自己信心，把自卑治愈弱者困于环境，强者利用环境换种心态，也许就会“柳暗花明”；做欲望的主人，不做欲望的奴隶得意不忘形，失意不失态测试：你是一个自卑的人吗？

第三章抱怨能改变什么？

抱怨的最大受害者是自己打开心扉，让抱怨流出去牢骚是人生幸福的死敌用积极的心态对待得失别把工作当成苦役测试：你的忧郁指数是多少？

第四章别让孤独吞噬你的心灵打开关闭已久的心灵之窗勇敢打破冷漠的心墙分享让快乐加倍，让悲伤减半学会对别人主动热情投我以木瓜，报之以琼琚测试：你是否经常感觉很孤立？

第五章明智的放弃胜过盲目的执著退一步是为了进十步吃表面上的亏，得高明的利与其无力改变，不如接受现状直不行，就绕个弯何必担心，最坏就是回到原点测试：你是个固执的人吗？

第六章量力而行，不要好高骛远生活虽然沉重，但也要找到平衡之处活着是为了充实自己，不是为了迎合别人遇到事情，要用耐心去等待接受不可避免的事实笑看人生得失测试：你的压力有多大？

第七章金钱是万能的吗？

不要让金钱压住你的心灵对金钱的贪得无厌，一定会导致恶欲膨胀不盲目和别人攀比心灵贫穷才是真正的贫穷要拥有一颗不被金钱收买的心知足常乐，学会去感受幸福测试：你对金钱很看重吗？

第八章请放慢生活的脚步唯一“存在”的是现在，快乐地活在当下生活本身就是平淡的，为何一定要让它丰富多彩懂得去发现和欣赏生活中的美没有什么比享受生命更重要活着，就是最大的幸福测试：你是一个懂得享受现在的人吗？

## <<享受生命让心灵回归自然>>

### 章节摘录

用微笑把痛苦埋葬 走在人生的道路上，如同逆水行舟，坎坷难行。虽然人人都希望时时幸运，事事顺利，可自然界中没有不凋谢的花朵，人世间没有不屈折的道路。“万事如意”、“心想事成”虽然是人们美丽的愿望，但是我们不可以因此沉沦于苦海之中，不要让挫折成为旅途中的绊脚石，我们要做一个微笑面对生活的人。

二战期间，一位名叫伊丽莎白的女士，在庆祝盟军于北非获胜的那一天，收到了国际部的一份电报——她的独生子在战场上牺牲了。

他是她最爱的儿子，那是她唯一的亲人，那是她的命吧！她无法接受这个突如其来的严酷事实，精神接近崩溃的边缘。

她心灰意冷，痛不欲生，决定放弃工作，远离家乡，然后默默地了此余生。

当她清理行装的时候，忽然发现了一封几年前的信，那是她儿子到达前线后写来的。信上写道：“请妈妈放心，我永远不会忘记你对我的教导，不论在哪里，也不论遇到什么灾难，都会勇敢地面对生活，像真正的男子汉那样，用微笑承受一切不幸和痛苦。

我永远以你为榜样，永远记着你的微笑。

”她热泪盈眶，把这封信读了一遍又一遍，似乎看到儿子就在自己的身边，用那双炽热的眼睛望着她，关切地问：“亲爱的妈妈，你为什么不再照你教导我的那样去做呢？”

伊丽莎白打消了背井离乡的念头，一再对自己说：告别痛苦的手只能由自己来挥动。

我应该用微笑埋葬痛苦，继续顽强地生活下去。

我没有起死回生的能力改变它，但我有继续生活下去的能力。

后来，伊丽莎白写了很多作品，其中《用微笑把痛苦埋葬》一书，颇有影响。

书中有这样几句话：“人，不能陷在痛苦的泥潭里不能自拔。

遇到可能改变的现实，我们要向最好处努力；遇到不可能改变的现实，不管让人多么痛苦不堪，我们都要勇敢地面对，用微笑把痛苦埋葬。

有时候，生比死需要更大的勇气与魄力。

”1814年，法国大将军陶梅尼在前线打仗时，被敌军的炮弹炸断一条腿。

他出院返回部队后，帮他擦皮鞋的勤务兵，看到将军断了一条腿，吓得哭了起来。

“你哭什么？”

陶梅尼将军笑着说，“以后你只要擦一只皮鞋就够了！”

这不是很好吗？”

“喜爱人生的人绝不是失败者！”

有一个叫波尔赫德的话剧演员，她的戏剧舞台生涯长达50多年，风靡全球。

当她71岁时，突然破产了。

更糟糕的是，她在乘船横渡大西洋时，不小心摔了一跤，腿部伤势严重，引起了静脉炎。

医生认为必须把腿部切除。

他不敢把这个决定告诉波尔赫德，怕她忍受不了这个打击。

可是他错了。

波尔赫德注视着这位医生，平静地说：“既然没有别的办法，那就选择接受吧。”

手术那天，她高声朗诵戏里的一段台词。

有人问她是否在安慰自己。

她回答：“不，我是在安慰医生和护士。

他们太辛苦了。”

后来，波尔赫德就是这样继续在世界各地演出，又重新在舞台上工作了7年。

当人们惊诧地问她其中的秘诀时，她便笑着说：“我养成了一种习惯，接受不可改变的事实就行了。”

其实对于每个人来说，在生活中都应该习惯因势利导，因为你的生活并不一定是一帆风顺的，在面对挫折时，持有什么样的心态，也就决定拥有什么样的人生结局。

## <<享受生命让心灵回归自然>>

悲观主义者说：“人活着，就有问题，就要受苦；有了问题，就有可能陷入不幸。”即使一点点的挫折，他们也会愁容满面，万般痛苦，认为自己是天下最不幸的人。一如英国哲学家罗素所形容的“不幸的人总自傲着自己是不幸的”。

悲观主义者用不幸、痛苦、悲伤做成一间屋子，然后请自己钻了进去，并大声对外界喊着：“我是最不幸的人。”

因为自感不幸，他们内心便失去了宁静，于是不平、羡慕、嫉妒、虚荣、自卑等悲观消极的情绪应运而生。

他们是自己抛弃了自己的快乐与幸福，视快乐和幸福于不见。

乐观主义者说：“人活着，就有希望；有了希望就能获得幸福。”

他们能在平淡无奇的生活中品尝到甘甜，因而快乐如清泉，时刻滋润着他们的心田。

任何事物本身都没有快乐和痛苦之分，快乐和痛苦是我们对它的感受，是我们赋予它的特征。同一件事情，从不同角度去看待，就会有不同的感受。

一个人快乐与否，不在于他处于何种境地，而在于他是否持有一颗乐观的心。

历史上最有名的死亡，除了受难的耶稣外，可能就要数苏格拉底了。

当时，雅典市内的一小撮人——那些羡慕与嫉妒苏格拉底的人控告苏格拉底。

他受审并被判死刑，当和善的狱卒把毒酒给苏格拉底时，他说：“请轻饮这必饮的一杯吧！”苏格拉底果然如此，他平静温柔地面对死亡，显示了他高贵的一面。

说这句话的时候，是耶稣生前的399年，但是今天这个纷扰的世界似乎更需要这句话：“请轻饮这必饮的一杯吧！”

与心灵对话 生活如同一面镜子，你对它哭，它也以哭脸相示；你对它笑，它就对你笑。

微笑是强者对人生最完美的诠释；微笑是从容的人生态度，我们微笑着面对生活，生活也一定微笑着面对我们，在喧闹的城市中，受约束的是生命，不受约束的是心情，只要心是晴朗的，人生就没有雨天。

生命，有时只需要一个真诚的微笑。

……

<<享受生命让心灵回归自然>>

编辑推荐

从旭日东升中感受成长的力量，从和风细雨中感受自然的美丽，在湍波激流之下，不受侵扰，保持安宁。

也许，这样的人生才是生命最为宽广的地方。

活着、笑着、哭着、吃着、睡着，在生命的律动下，都是幸福。

享受生命，让心灵在感恩和知足中感受平凡的快乐。

享受流动的生命，弹奏幸福的乐章。

人生重在深度，而非长度。

从付娜编著的《享受生命让心灵回归自然》开始，迈出心灵回归之路的第一步&hellip;&hellip;

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>