第一图书网, tushu007.com

<<心灵安慰枕边书>>

图书基本信息

书名：<<心灵安慰枕边书>>

13位ISBN编号：9787508058559

10位ISBN编号：7508058550

出版时间：2010-9

出版时间：华夏出版社

作者：于海英

页数：382

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

<<心灵安慰枕边书>>

前言

在《鲁豫有约》中，有一期节目的嘉宾是于丹，她说了这样一段话：“ 人的成长就是，回顾所来径，苍苍横翠微。
有时候你突然看见你自己的童年，你看见那么一个不自信的生涩的莽撞的自己，就是傻傻地站在时间的那一端，然后你就会觉得，流光能改变人多少心里的痕迹啊。
” “ 夫天地者，万物之逆旅也；光阴者，百代之过客也。
而浮生若梦，为欢几何。
” 作为心思透彻的大诗人，李白的天马行空、浪漫不羁中也有对人生无奈的感叹。
确实，人生数载光阴，如流水般匆匆而过，浮生若梦，为欢几何。
一路风霜一路雨地穿过时间的隧道，回首处，流光改变的何止是容颜，还有曾经的纯真年少，曾经的梦想与追求，曾经以为永远不会变的心底的痕迹。
曾经，我们枕着涛声入睡，在乌鸣中悠悠醒来。
心底是透亮的，清澈的，没有杂念。
如今，我们枕着车水马龙声入睡，梦中都在为钱财奔走，在锅碗瓢盆交响曲中郁闷地醒来。
我们喊累，却不能摆脱这份生活赐予我们的累。
我们想逃，而红尘万丈，我们无处可逃。
只有在一天复一天的单调生活中梦想着，梦想着将来有一天，我要…… 殊不知，时光就在这朦胧的“ 我要…… ” 中渐渐溜走了。
这个社会很现实，不是你要什么，就能得到什么。
你不能把握万物，唯一能把握的只有自己的心灵。
关于如何把握心灵，禅宗智慧最具启示性： 慧能禅师见弟子整日打坐，便问道：“ 你为什么终日打坐呢？
” “ 我参禅啊！
” “ 参禅与打坐完全不是～回事。
” “ 可你不是常教导我们要安住容易迷失的心，清静地观察一切，终日坐禅不可躺卧吗？
” 禅师说：“ 终日打坐，这不是禅，而是在折磨自己的身体。
” 弟子迷茫了。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

要想在时光中快乐行走，重要的是安住身心。
《心灵安慰枕边书》就是为安住身心而写。
365天，365个故事，365个心灵安慰。
每一个故事都触动你的心灵，每一个安慰都蕴涵生命的真谛。
借此修炼你的身心，让心灵在阳光中绽放，永远坚持梦想，最后你就能获得成功，并顺利抵达快乐、诗意的心灵港湾。
经过一次次的心灵洗礼，相信每一个生命都会演奏出精彩的乐章。

<<心灵安慰枕边书>>

书籍目录

一月 心态篇：第一天都是崭新的有一位失明的音乐家创作了很多动听的音乐，他音乐中所描绘的阳光不仅明艳照人.而且充满了柔情。
他的朋友问他：“ 你一生从未见过阳光，为什么能把阳光形容得这么真切纯美？
”盲人音乐家笑着回答：“ 我虽然看不到大自然的阳光，但我每天能感受到心灵的阳光这种心灵的阳光使我时刻觉得自己生活在这个世界是一件非常幸福的事情。
1月1日 你能主宰自己的命运吗1月2日 抑郁是一把软刀子1月3日 要想改变不如意的现状，先改变心态1月4日 在上帝眼中，谁都不卑微1月5日 按自己的意愿生活，不为别人的看法而活1月6日 人生没有完美，只求完整1月7日 虚荣的人得不到真正的尊敬1月8日 把更多的爱给别人1月9日 别让沮丧成为你人生的噩梦1月10日 减少负面心理暗示，让焦虑远一些1月11日 不必刻意迎合每一种口味1月12日 我们真正恐惧的其实只是恐惧本身1月13日 过度紧张，只会扰乱你正常有序的步伐1月14日 大胆走出害羞的阴影1月15日 卸掉防御的铠甲，让心灵走出封闭的世界1月16日 积极的精神和情绪，将我们的生命指向光明1月17日 慢慢享受人生，不必为了第一名而拼命奔跑1月18日 拥有好心态，打开窗就能看见星星1月19日 拿出与命运抗争的勇气1月20日 等待是一个美妙的过程1月21日 冷静处事中，自有一份成熟美1月22日 将目光执著于美好的一面1月23日 用宽容的心态对待别人1月24日 乐观是一种力量1月25日 用幽默来点缀生活1月26日 用微笑面对生活1月27日 做一个有磁性的人1月28日 凡事须往好的方面想1月29日 永不凋零的希望之花1月30日 让烦恼拐个弯1月31日 让你的心里装满阳光二月 修身篇：做一个真正意义上的人自古做人难，难就难在人一生中面临的诱惑太多，而我们要守住自己的道德底线，否则，人将不人。
在茫茫的人生旅途，我们必须时时给自己亮一盏心灯，磨砺自己，避开人性的黑洞。
不抱怨，不妥协，这样才能做一个真正意义上的人。
2月1日 人不能没有自尊2月2日 拓宽胸怀，不假设别人的人品2月3日 执著于别人的意见，只会迷失自己2月4日 背负良心的惩罚是人生最痛苦的煎熬2月5日 凡事量力而行2月6日 你以私心待别人，机遇也会对你自私2月7日 背负太多的欲望，你会越来越疲惫2月8日 不要让嫉妒的毒蛇钻进你的心里2月9日 静坐常思己过，闲谈莫论人非2月10日 骄傲自满会将才华湮没2月11日 人贵有自知之明2月12日 不要做羊群里那只盲从的羊2月13日 出风头时应三思2月14日 良药苦口利于病，忠言逆耳利于行2月15日 勿以小人之心度君子之腹2月16日 抱怨等于往自己鞋里倒水2月17日 抱怨生活之前，先认清你自己2月18日 优秀的人从不抱怨2月19日 抱怨失败，不如用忍耐和坚韧赢得成功2月20日 不必抱怨，付出的在未来一刻自有回报2月21日 抱怨不如争气，有怨气不如有志气2月22日 别顺着怨气燃烧自己2月23日 带着怨气工作，工作就成了苦役2月24日 别在办公室里发牢骚2月25日 放下抱怨，选择实干，自然会有所作为2月26日 一把雨伞给这天用2月27日 人生，没有借口，不需要抱怨2月28日 从沙子到珍珠的嬗变三月 养心篇：平常心是道，平静心是福春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。
平常心是道，平静心是福，珍惜眼前，时时保持心灵的宁静，你就会参透世间万物的玄机，明白自己人生的方向。
持一颗平常心，闲看云卷云舒；怀一颗平静心，淡品潮起潮落。
3月1日 平常心，看似平常，实不平常3月2日 宠辱不惊，了不起的人生境界3月3日 寻找一颗简单自在的平常心3月4日 人生当如淡月清风般来去不觉3月5日 放大心量，自然宠辱不惊3月6日 不被俗礼污染，守住自己的天然野趣3月7日 让心灵一丝不挂3月8日 保持一颗初心，在圣不增，在凡不减3月9日 流露真正的大喜大悲3月10日 质朴处世，质朴做人，最动人心3月11日 寻回失落已久的灵性3月12日 云水随缘，自然收获意想不到的大充实3月13日 超然物外，才能更清醒地认识人生3月14日 在纯净的童心中触摸美丽的天堂3月15日 悟透吃饭，悟透人生3月16日 静下心专注而单纯地思考3月17日 倾听大自然的声音，在绿意盎然中抚慰心灵3月18日 给心灵腾出一块宁静的空间3月19日 追求平静便能心胸开阔，不被诱惑3月20日 用宁静沉淀杂质，为心灵留一片空白3月21日 保持心灵的弹性，心平气和好做事3月22日 自我的生活就是绝美的风景3月23日 所有的不幸，都源于我们无法安静3月24日 倾听内心的声音，引爆强大的自我潜能3月25日 即使没有你，地球也一样转动3月26日 人生像琴弦，太松或太紧都弹不出优美乐曲3月27日 真正的宁静，是保持心中的一片清澄3月28日 在心底为自己建一所恬静的房子3月29日 尽情享受一场心灵瑜伽3月30日 在大自然中呼吸宁静的味道3月31日 与灵魂交流换取博大致远的菩提梵境四

月 为人篇：感谢折磨你的人如果你想在人间取暖，那么有三种心灵能量你必须拥有，它们是尊重、感恩、分享。
尊重让他人舍得把温暖传递给你，感恩让他人觉得这样做很值得，而分享则让他人在传递这份温暖的同时也有暖流在心。
4月1日 自尊是维护价值和意义的原动力4月2日 挺起你的脊梁，有尊严地活着4月3日 为了捍卫尊严，我们必须去战斗4月4日 为他人保留尊严，就是拯救他的灵魂4月5日 尊重是一条通往彼此心田的美好的路4月6日 即使是弱者，也需要我们的理解和尊重4月7日 尊重他人，就是尊重自己4月8日 每个人都有值得尊重和体谅的地方4月9日 小小的“ 请 ”字，是对他人大大的尊重4月10日 设身处地考虑人与人的差异化4月11日 心怀感恩的人，会得到生活的馈赠4月12日 他有一个动人的名字——恩人4月13日 感谢默默付出的妈妈4月14日 感谢那些我们曾经失去的4月15日 感谢那让我们如意或不如意的生活4月16日 感谢我生命中已经拥有的4月17日 感谢大自然无私的赐予4月18日 感谢那些敦促我们前进的对手4月19日 感谢陌生人的一个小小善举4月20日 当感恩变成一种生活态度4月21日 与别人分享快乐，快乐会成倍增长4月22日 满足，原来藏在付出的怀抱里4月23日 最严重的惩罚莫过于有乐事却不能与人分享4月24日 伸出施与的手，你也将得到援助的手4月25日 施与受：加利利海与死海的区别4月26日 分享+互助，让你更成功4月27日 分享让你更快乐4月28日 打破吝啬的樊篱，学会布施4月29日 遇到困难时，要善于从周围寻找资源和力量4月30日 倾听，在无声中给他们送上欢乐五月 善待自己，宽容他人六月 智慧篇：学会选择，懂得放弃七月 成功篇：成为你想成为的人八月 细节篇：拓展生命的大格局九月 关爱篇：爱是一种责任十月 日常篇：原来我非不快乐十一月 品味篇：怒放的生命十二月 目标篇：坚持自己的个性

章节摘录

柴可夫斯基是19世纪末的作曲家，他是浪漫主义运动最后阶段的悲观主义者。
但他一直不愿承认和面对这个事实，一直到死。
童年时的柴可夫斯基就表现出了忧郁、敏感、性格内向的特质，据他的家庭教师芳妮回忆说：“他极其敏感，一点儿小事就会深深伤他的心，他像瓷器那样脆弱。
对于他，根本不存在处罚的问题，任何批评和责备，都会使他难过半天。
”柴可夫斯基的一生有种种不如意，而抑郁更促使他走向痛苦，精神崩溃时他甚至想到自杀。
一些评论家认为他不善于构造音乐的逻辑大厦，只是听凭他的情绪系列地相互交替，而且把这种交替变成一种性格上的对比。
实际上，这并不是音乐结构的问题，而是音乐家的心理程序对作品程序的一种投射，是一种失去自我控制的断裂，而非局部和局部之间技巧性的衔接问题。
尤其是在他的晚年作品中，我们分明能感觉到那种响亮中的空虚，那种紧张中的惶恐，那种狂躁中的沮丧，那种虚假镇定中真正的绝望！
抑郁就好像透过一张网看外面的世界，任何事物都处于被网线牵绊的障碍中。
一旦你的生活中罩上一张网，消极的思想就产生了，情绪低落导致消极的思想和回忆，消极的思想和回忆又加重情绪低落，如此反复下去，便形成了一个持久而日益严重的抑郁恶性循环。
……

编辑推荐

12个月的智慧修炼，为你破解幸福密码365天的心灵之旅，让你从容享受当下。
我们的眼睛总是看外面太多，看内心太少：对外可无限宪广拓展世界，对内可无限深刻发现内心。
这是一本可以随时翻看的枕边书。
放慢速度，仔细品味。
你会发现：365则动人故事：每个故事都有意义，滋养你的头脑和灵魂。
365句幸福提醒：每句都会提醒你，幸福其实就在身边。
365个心灵安慰：让你与心灵对话，让心灵回归自然。
打开心灵那扇窗，你会发现：快乐与幸福其实就是一种感恩、祥和与宁静的心灵状态。
365天，每天一个安慰，每天一个感悟，让你的身心永远从容自在……

第一图书网, tushu007.com

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