

## <<睡前5分钟心经>>

### 图书基本信息

书名：<<睡前5分钟心经>>

13位ISBN编号：9787514500851

10位ISBN编号：7514500855

出版时间：2011-7

出版时间：中国致公

作者：包宇

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>

## <<睡前5分钟心经>>

### 前言

5分钟，到底是一个什么概念？

如果把它放在一个人一生的时光中，其微不足道的程度足可以不找任何理由而将其忽略。

现代人的平均寿命在70岁以上，那么，这中间有多少个5分钟？

也正因为多，所以有很多人从来没有把这一超短的时间段当一回事。

因为单单就5分钟这一时间段来说，究竟能做什么？

有许多人根本就不曾想过这个问题。

如果非要较真的话，5分钟，可以休息一会儿，可以抽一支烟，听一首歌，看一篇简短的文章……诸如此类，别无其他。

但是，随着社会竞争的激烈和生活节奏的加快，“一寸光阴一寸金”的古训又被重提到现代日程中来。

于是，5分钟变得珍贵起来——5分钟和陌生人成为朋友、5分钟打动人心、5分钟改变自己、5分钟学会五笔……只是，不管广告语和宣传语如何的天花乱坠，也只是给人一种夸大其词的感觉。

这样的5分钟，看起来过得很有意义，实际上却有盲目利用时间之嫌。

因此，5分钟的时间如果放在日常工作和生活中，难免会被人在无意中“一笔带过”，或者承载着它本身根本无法承载的分量，这不能不说是另一种形式的浪费。

如此说来，如果我们每天单单拿出5分钟的时间来，究竟做什么才是“时尽其用”呢？

其实，5分钟里做什么只是一个方面，另一方面，把这5分钟放在一个什么位置上也是十分重要的。

时间也是有先后顺序的，不同的时间里应该有不同的内容，不同的内容就有不同的意义。

现在，我们就为5分钟找一个合适的地方。

对，就在睡觉前。

只有睡前5分钟，才能真正体现出5分钟的意义和价值。

泛泛地说，一个人在睡觉前，内心是相对于一天中最为平静、最为坦然的阶段，只有在这种状态下，才能深深地体验到时光的流逝，哪怕是短短的5分钟，人们也会有或多或少的感悟从骨子里显现出来。

在这样的5分钟里，尽管身体可能会躺在床上做好了人睡的准备，可心灵也许在不知不觉中已经被“放飞”，思绪万千，回忆、烦躁、郁闷、怀念、眷恋、憧憬……总之，此刻是你和自己对话的最好时间，是放松、反省、思考的最佳状态。

如果说非要在5分钟之内改变自己，那也一定是改变自己的心态和情绪，而睡前这一时段才会让这一夸张的说法更加接近事实。

具体地说，睡前5分钟，首先是一个清醒的阶段。

为什么这么说呢？

一个人在经历了一天的劳苦奔波后，身体已经疲惫。

而在这一天的忙碌过程中，会思考和关注很多事情，比如工作计划、人情世故、市场信息、新闻时政、时尚潮流等等。

而在下班之后，还有一批人要去社交场合应酬，或者踏着夜色游玩，即便是老老实实呆在家里的人，也会在电脑和电视机前“忙”个不停，玩一玩网络游戏，看一场体育比赛，看几集电视剧。

仿佛只有在睡觉前这个时间里，我们的大脑才能达到“空空如也”的状态。

所以说，在睡前5分钟里，我们的头脑才开始清醒，也必须得清醒。

然而，有多少人早已忽略了这一唯一清醒的时间段，他们总是在忙够了、玩累了、时间不早了的情况下开始洗漱，随后便扑上床倒头就睡，只等太阳出来又是一个新的开始。

其实，忽略了睡前5分钟是很遗憾的。

这个5分钟，是睡梦与清醒之间的一个过渡阶段，也就是在这个平凡的、转瞬即逝的过渡阶段，往往能够发生一些令人意想不到的神奇的事情。

这种神奇，并不在于能够使人在短时间之内发生多大的变化，或者给人带来多少切实的利益，这种神奇只是蕴藏在心里。

## <<睡前5分钟心经>>

一个人在睡前最清醒的这个时间里，放飞自己的思想，思考一些对自己来说最重要、最有意义的事情，做一些最简单、最精炼的计划，用最快的速度去回忆或憧憬，长此以往，人的精神会在潜移默化中得到改变。

如果精神朝着好的方向良性发展，人的整体面貌还会落后吗？

当别人都忽略了这5分钟，只有你将它重视起来，这5分钟就一定能够给你带来惊喜。

难道，这不算一种神奇吗？

睡前5分钟，先让自己清醒。

在这清醒的时间里，想做些什么，只要告诉自己的灵魂就可以了。

当然，如果你实在是想不出来到底要做什么，本书的编写就为你解决了这个问题。

本书提供了10种“睡前心经”，每一种心经都将伴随你度过睡前的美好时光，使你用一个崭新的姿态去迎接第二天的生活。

## <<睡前5分钟心经>>

### 内容概要

《睡前五分钟心经》列举了10种“睡前心经”，这10种心经，带给读者10种不同的心境。在不同的心境里，每一个人都会酣畅淋漓般地感悟生活中的得失荣辱和喜怒哀乐。更重要的是，本书在引导着每一位读者领略人间真善美的同时，还激发自己的灵感和斗志，使读者“擦亮自己的心”并尽可能地励志向上，奋斗不已。由此可以说，本书是读者枕边的一位最佳心灵治疗师。

## <<睡前5分钟心经>>

### 作者简介

包宇，80后生人。  
图书出版策划人，自由撰稿人，畅销书作家。  
作品畅销大陆、港澳台等地区。  
代表作有：《中国式谱文化》《最好的活法》等。

## <<睡前5分钟心经>>

### 书籍目录

#### 第一章 睡前5分钟静心心经 ?

还心灵一片宁静  
头脑空空，身心放松  
怀念那一份闲情逸致  
沏茶悟人生  
急功近利不可取  
忍躁不乱行大事  
来也匆匆，去也匆匆  
抹去心底的浮躁？

#### 第二章 睡前5分钟养心心经 ?

擦净心灵的灰尘  
善待自己  
养脸先养心  
驾驭好自己的情绪  
学会修剪欲望  
给心灵放个假  
淡泊心智也养心？

#### 第三章 睡前5分钟安心心经 ?

安心睡个好觉  
“简单时代”正来临  
别让压力挤走快乐  
控制焦虑的心理  
如何战胜恐惧  
别为无法挽回的事忧虑  
保持一颗平常心？

#### 第四章 睡前5分钟暖心心经 ?

摔不碎的青花瓷碗  
同一种姿态靠近爱  
冰糖葫芦串起温情  
充满爱意的小笼包  
我的幸福与她有关  
在婚姻中找到爱  
病房飘进玫瑰香  
就想疼你？

#### 第五章 睡前5分钟舒心心经 ?

别让自己的心太累  
心理年轻，人就年轻  
凡事要往好处想  
施爱比被爱更快乐  
陪婆婆妈妈逛早市  
帮乞丐汇款  
母亲为儿装行囊  
为幸福做一份拷贝？

#### 第六章 睡前5分钟宽心心经 ?

宽容是快乐之本

## <<睡前5分钟心经>>

给烦恼做减法  
嫉妒是一把双刃剑  
唯善忍者成大业  
寻找心理代偿  
冤家宜解不宜结  
拥有海一样的胸怀  
为心灵找一片净土?

### 第七章 睡前5分钟福心心经 ?

知足者常乐，知福者高寿  
月入一万不如月入三千幸福  
世事岂能皆如意  
抱怨命运，于事无补  
不必羡慕亿万富翁  
吃亏是福

不做爱情批评家  
缘来缘去皆是福?

### 第八章 睡前5分钟慧心心经 ?

止损乃生存之道  
放弃也是一种智慧  
敢于收手才是高人  
在沉默中修炼自己  
勿以善小而不为  
激发潜能，成就辉煌  
把简单做到极致?

### 第九章 睡前5分钟强心心经 ?

振奋人生一瞬间  
积极的心态助你走向成功  
没野心只能一辈子当穷人  
学会自我激励  
运用心理暗示  
信念改变现状  
求人不如求己?

### 第十章 睡前5分钟童心心经 ?

失缺的童心  
童心是一颗不老丹  
人生原本朴素  
重返童话的世界  
还原自然之美  
任年华逝去，我心依旧  
寻找童心

## <<睡前5分钟心经>>

### 章节摘录

版权页：2.成功的背后不是孤独除了自我否定之外，还有一种比较特殊的情况，即对成功本身的畏惧，也会产生恐惧。

有研究表明，部分女性因为担心成功会让自己丧失或者弱化一些社会角色，因而会拒绝成功。

因为成功在某种意义上意味着在一个新的平台开始一种新的生活方式，以往习惯的生活方式可能会受到冲击，某些社会关系也将会淡化或改变。

这对那些保守的、被动的人来说是难以接受的，这时候成功对她们而言，意味着动荡、不确定，甚至竞争更加激烈，所以她们对成功的态度不是渴望，而是畏惧。

3.正确归因可消除畏惧心理失败有时会给我们带来一些心理创伤，这些创伤如果没有得到及时处理，对失败的责任原因没有正确地判断，而是一味自我否定，造成心理创伤，那么以后遇到相同情境时，就容易产生恐惧心理。

比如，许多人由于准备不足，而遭遇了一时一地的挫折，面对失败，他们不作理性的归因，而是简单地否定自己的能力，经历多次或重大的失败后，他们会认为自己注定与成功无缘。

在以后面临类似的情境时，就会不自觉地自我暗示：这次我还会失败。

内心深处有了这样消极的期待或自我预言，对结局就会产生畏惧心理，进而回避退缩。

除上述提及的几种方法之外，还有些人担心失败会破坏自己一贯小心翼翼维护的自我形象，担心内心安宁和谐的状态受到冲击，因而存在恐惧心理。

还有的人习惯攀比，常找一些和自己类似或稍强于自己的人暗暗地对比参照。

看到别人在工作中积极进取，自己则焦虑不安。

即使努力工作了，一遇到压力，心中就恐慌不已，甚至会动摇自己的信心。



## <<睡前5分钟心经>>

### 编辑推荐

《睡前5分钟心经》如果你忙了一天直接入睡，你会浪费很多东西。

睡前5分钟静心心经。

睡前5分钟安心心经。

睡前5分钟舒心心经。

睡前5分钟福心心经。

睡前5分钟强心心经。

睡前5分钟养心心经。

睡前5分钟暖心心经。

睡前5分钟宽心心经。

睡前5分钟慧心心经。

睡前5分钟童心心经。

<<睡前5分钟心经>>

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>