

<<给心灵洗个澡全集>>

图书基本信息

书名：<<给心灵洗个澡全集>>

13位ISBN编号：9787538863529

10位ISBN编号：7538863524

出版时间：2010-9

出版时间：韦秀英 黑龙江科学技术出版社 (2010-09出版)

作者：韦秀英

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>

<<给心灵洗个澡全集>>

前言

女儿对她的父亲抱怨，说她的生命是如何如何痛苦、无助，问题似乎一个接着一个，让她毫无招架之力。

父亲没有说话，他烧了3锅水，当水滚了之后，他在第1个锅里放进萝卜，第2个锅里放了一颗蛋，第3个锅里则放进了咖啡。

一段时间过后，父亲把锅里的萝卜、蛋捞起来各放进碗中，把咖啡滤过倒进杯子，问：“你看到了什么？”

”女儿说：“萝卜、蛋和咖啡。”

”父亲把女儿拉近，要女儿摸摸经过沸水烧煮的萝卜，萝卜已被煮得软烂。

他要女儿拿起那颗蛋，敲碎薄硬的蛋壳，她细心地观察着这颗水煮蛋。

然后，他要女儿尝尝咖啡，女儿笑起来，喝着咖啡，闻到浓浓的香味。

女儿谦虚恭敬地问：“爸，这是什么意思？”

”父亲解释：“这三样东西面对相同的环境，也就是滚烫的水，反应却各不相同。

原本粗硬、坚实的萝卜，在滚水中却变软了，虚烂了；这个蛋原本非常脆弱，它那薄硬的外壳起初保护了它液体似的蛋黄和蛋清，但是经过滚水的沸腾之后，蛋壳内却变硬了；而粉末似的咖啡却非常特别，在滚烫的热水中，它竟然改变了水。

”“你呢？”

我的女儿，你是什么？”

”父亲慈爱地问虽已长大成人，却一时失去勇气的女儿，“当逆境来到你的面前，你作何反应呢？”

你是看似坚强的萝卜，在痛苦与逆境到来时却变得软弱，失去力量吗？”

或者你原本是一颗蛋，有着柔顺易变的心？”

你是否原是一个有弹性、有潜力的灵魂，但是在经历死亡、分离、困境之后，变得僵硬顽强？”

或者，你就像是咖啡？”

咖啡将那带来痛苦的沸水改变了，当它的温度升到100 时，水变成了美味的咖啡，当水沸腾到最高点时，它就愈加美味。

<<给心灵洗个澡全集>>

内容概要

《给心灵洗个澡全集(经典畅销珍藏版)》内容简介：人生的成长就是心灵跋涉的历程，其间难免要经历情感的困惑、欲望的折磨、失败的迷茫……时间久了，很多消极的心理和情绪就会像尘垢一样裹住心灵，使心灵失去本来的清新与灵动，人生也因此变得越来越沉重。

给心灵洗个澡，就是摒弃内心的杂念，给灵魂喘息的机会；给心灵洗个澡，就是换个心态过人生，踏上坦荡的命运之途；给心灵洗个澡，就是给梦想和希望插上翅膀，让它带领自己越飞越高……

<<给心灵洗个澡全集>>

书籍目录

第一章 豁达人生——生命本身就是幸福豁达能让心灵更加富足 / 2活着是一件最值得庆幸的事 / 3只有死去的人才没有希望 / 4忧虑是一件非常愚蠢的事 / 6世上本无事，庸人自扰之 / 7原来一切都还在 / 8勤于清除自己内心的垃圾 / 9愉快的心情从放松开始 / 10心灵是自己做主的地方 / 11别陷入忧虑的恶性循环 / 13生命应该有着怎样的韧性 / 14只要活着，就是幸福 / 16享受堂堂正正做人的幸福 / 17原谅自己，豁达一点 / 18真正能伤害你的，只有自己 / 20不要总是把自己看得太低 / 21保持心情的弹性 / 23

第二章 弥补缺憾——给心灵一条自由的通道缺陷也是一种美丽 / 26千万不要对不完美耿耿于怀 / 27敞开心灵，让生活充满阳光 / 28找到生活的意义 / 30别把残疾当缺陷 / 31给心灵一些勇气和力量 / 33每个生命都有生存的力量 / 34昂起头来，你最美丽 / 36心灵自由，快乐无比 / 38抛弃自贬，学会接纳自己 / 39千万别给自己的心灵施压 / 41心灵的快乐比什么都重要 / 42自己先快乐起来 / 43让生命的能量得到释放 / 45走出过去的阴影 / 46别让完美变成了苛刻 / 47不拒绝命运的雕琢 / 48磨难中看到人生的转机 / 50人生就是充满缺陷的旅程 / 51

第三章 礼遇苦难——尽情享受过程里的磨炼障碍是超越自我的契机 / 54人非圣贤，孰能无过 / 55将奋斗中的困苦引以为乐 / 56贫穷是一种昂贵的财富 / 58怀揣一种坚定信念后的执著 / 59把困难当做机遇 / 60不向无能为力低头 / 62养成不服输的心性 / 64从失去中获取 / 65相信苦难一定不会持久 / 67自救是克服困难的唯一出路 / 68不怕输，就能赢 / 70苗而不秀，秀而不实 / 71黑暗之处有光明 / 73其实寂寞是件好事情 / 75痛苦是人生的一部分 / 77有一条路每个人非走不可 / 78泥泞的路才能留下脚印 / 80每件事情都会有其两面性 / 81对自己说“不要紧” / 83失败时善于变通 / 85命运容不得谈判 / 86唯有坚持，才会有希望 / 88

第四章 播种友情——朋友是一种特殊的温暖朋友间最好是往来有节 / 92朋友之间最需要宽容 / 93冷漠的心墙 / 95危难之时见真情 / 96交朋友的秘诀就是善解人意 / 97交人先交心 / 98朋友也是需要感激的 / 99因为他是我的朋友 / 101用冷静应对难堪 / 102患难之交才真诚 / 104信任你的朋友 / 106友情是一副灵药 / 108鹿与豺交朋友 / 109

第五章 成功之道——给自己一个人生的承载力负重的时候才是最安全的 / 114都是懦弱惹的祸 / 115给自己再试一次的勇气 / 116千万不能自己打败自己 / 117生活一定要心存希望 / 118信念是生命的灯塔 / 119上帝是有道理的 / 120不要放弃最后的希望 / 122愿望是心里的阳光 / 123每个人都是上帝的宠儿 / 124走自己的路，让别人去说吧 / 126困难的背后藏有成功的果实 / 127会变通，遇事不认死理 / 128人生不应该来去太匆匆 / 130生命中最坚硬的是意志力 / 131每个人都要有一颗不屈的心 / 432救世主就是你自己 / 133爹1849次拒绝 / 135逃避解决不了任何问题 / 136耐心是一种力量 / 137扔掉拐杖，不要依赖 / 139自卑是人生最大的障碍 / 141赏识自己，肯定自己 / 142放松的艺术 / 144

第六章 懂黎参感恩——最珍贵的东西是免费的把花种在自己的心里常怀一颗感恩的心把握和珍惜现在拥有的-蠢切偷鸡不成反蚀一把米’帮助别人就是快乐自己给予意味着自己的富有尽情享受生活中的喜悦关爱别人就是关爱自己给予高贵的同情之心人生不可以再来一次勿因善小而不为学会把爱与别人分享感恩就会带来好运真正的上帝，是人们的爱心要经常把“谢谢”挂在嘴边“善心”是从不损失的投资第七章 学会包容——低下头就能看见美丽不可能所有的人都认可你 / 174在自己的脸上“点灯” / 175学会呵护他人的心灵 / 176宽容皇找回自己 / 178宽容更令人折服 / 179不要与人争论不休 / 180接受他人不合理的批评 / 182在竞争中有所让 / 183调整心态，减少抱怨 / 185生活要学会弯曲 / 186好汉也要学会吃眼前亏 / 187肯示弱的人才更强大 / 189最要不得的就是自以为是 / 191尽量保持甘居人下的姿态 / 192言谈中多一些谦虚 / 194不要急于辩解 / 195宽容是一种高姿态 / 197

第八章 幸福公式——淡是人生最深的滋味衡量幸福的砝码就在我们心中守住一份简朴的心愿幸福的标准没有可比性幸福的底子是一碗白粥生活其实很简单身心和谐才能创造最佳简单是一种智慧幸福就在身边平平淡淡就是幸福时刻保持一份淡然的心境固守心灵的静谧淡泊以明志，宁静以到远人的烦恼一半源于自己人生就像吃饭那么简单吗要做自己欲望的主人知足常乐是好事宁静是灵魂深处的营养素创造自在、简朴的生活状态……第九章 学会舍得——有些风景我们必须错过第十章 修养心灵——快乐就在生活的点滴之中第十一章 人生满杯——生命是一个一个脚印的旅程

<<给心灵洗个澡全集>>

章节摘录

只有傻瓜才会为小事忧虑，也只有傻瓜才会陷入忧虑的恶性循环。生活中，那些整天忧虑的人觉得生命中没有任何希望，对任何事情都觉得无所谓。他们认为生存只是一件痛苦的事情，但是又没有解决的出路。这些忧虑的人往往会陷入一个可怕的恶性循环中：他们会感到自己的生活节奏逐渐慢了下来，说话、思维和反应都变得十分迟顿，别人对他们也会渐渐疏远起来，而这又进一步地加剧了他们的忧虑。要停止这种近似自我折磨的忧虑，就要减少一些不必要的担忧，培养乐观向上的精神。如果有实在不得已的忧虑，也要这样想：我还没有到最坏的境地，因此我应当快乐起来。汉里斯是波士顿史帝芬大饭店的总裁，然而，他却因为常常忧虑发愁而得了胃溃疡。有一天晚上，他的胃出血了，被送到芝加哥西比大学的附属医院。在医院里，有3个医生对他进行会诊，其中有一个是非常有名的胃溃疡专家。他们一致认为汉里斯是“无药可救”了，他在医院里只能吃苏打粉，每小时吃一大匙半流质的东西，把胃里面的东西洗出来。这种情形一直持续了好几个月……最后，汉里斯对自己说：汉里斯，如果你除了等死之外没有什么别的指望了，不如好好利用你剩下的这一点儿时间。反正最坏的也不过是死，而你现在没死，还应该做点儿什么。汉里斯一直想在死前环游世界，于是他决定马上行动。当他告诉医生他的计划时，医生们都大吃一惊。医生们警告他说，如果他开始环游世界，就只有葬在海里了。“不，我不会的。”汉里斯回答说，“我已经答应过我的亲友，我要葬在我们老家的墓园里，所以，我打算把我的棺材随身带着。”汉里斯真的去买了一具棺材，把它运上船，然后和轮船公司商量好，万一他死去的话，就把尸体放在冷冻舱里，一直到回到老家的时候。于是汉里斯开始踏上了旅程。在旅途中，汉里斯抛开了一切忧虑，专心享受着最后的时光。渐渐地他不再吃药，也不再洗胃了。不久之后，他任何食物都能吃了，甚至包括许多奇奇怪怪的当地食品和调味品。又过了一段时间，他甚至可以抽长长的黑雪茄，喝几杯老酒。多年来汉里斯从来没有这样享受过。甚至后来遇见台风他也没有为此忧虑过。

<<给心灵洗个澡全集>>

编辑推荐

《给心灵洗个澡全集(经典畅销珍藏版)》：一部解读人生困惑的心灵启示录，一本照亮人生的枕边哲理书。

决定一个人命运的不是他处的环境，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松，更自在，更洒脱。

<<给心灵洗个澡全集>>

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>