

<<心灵浴场全集>>

图书基本信息

书名：<<心灵浴场全集>>

13位ISBN编号：9787545103199

10位ISBN编号：754510319X

出版时间：2009-4

出版时间：辽海出版社

作者：王一一 编

页数：416

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>

## <<心灵浴场全集>>

### 内容概要

面对物质的充足、世事的瞬息万变和高强度的生活，21世纪无疑是一个心灵的大浴场。对于得到，也许不再显得那么紧要；面对失去，也不再那么惊慌：因为我们明白，成功的高度更多来源于心灵的强度，走进这属于我们自己心灵的浴场吧，去认识和发现更为广阔的自己。

<<心灵浴场全集>>

作者简介

王一一，原名王志艳，毕业于内蒙古大学中文系。多年来一直从事图书的策划、编写工作，现已出版多部优秀作品，如《学会感恩懂得爱》、《如何让你的孩子更优秀》、《金口玉言》等。

## &lt;&lt;心灵浴场全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑 发现未知的自己你的魅力源于真实保持你本来的样子最重要的是承认自己给狮子当卫兵留一只眼睛给自己智者与上帝的谈话虚荣的伯爵夫人不做迷失自己的鱼出人意料的选择题一根伟大的火柴怎样面对自己的短处别太将自己当回事把自己当成看客剥开事实的洋葱哪种生活最适合自己的记住自己的优势属于自己的芳香不做完美主义者要尽到自己的本分男孩赢得比赛的妙招请学着喜爱你自己还有人比你更重要那个平凡女孩通往美丽的路尊重人性的不完美三个人的最终分数不要自贬身价找对你努力的方向别被他人左右你的言行真的相信自己吗学会控制自己不为赞许而活模仿的代价不安只在心中面对自己的现实正面迎接恐惧活出人生的精彩第二辑 生活原本如此把生存的起点放低些在海边搭建沙堡享受一个人的旅程简单一点更好享受平淡别为一棵树浪费生命深情的一瞥就足够洒脱一些吧面临宠辱心不惊死亡是件美好的事欲望太多就会心理贫穷学着享受每日的安闲付出比索取更快乐良心与生命的价值无须在得失之间徘徊活着就是幸福别丢了快乐的钥匙逃亡的国王富人与穷人幸福的底线是不贪婪让自己心中无牢把诱惑关到门外玫瑰依旧在飘香爱是一种细心的发现尽量将生活简单化人生真正的满足看看风景再赶路樵夫的困惑当下才是真正的要点保持一份淡然的心境匿名送花的爱慕者幸福是一种感觉买油的孩子让自己放松一些选择一种简单的生活追求心灵的宁静寻找幸福的本源第三辑 人生的选择题做好你的人生选择一步决定一生只能选择一把椅子挫折也是自找的做了这件事能为我带来什么人生没有如果高尚的选择勇敢地选择自己的天空放低你的姿态不要作茧自缚给自己一个空间放弃才能拥有自己对自己的考验错过，不是青春的过错其实回头并不难放下自己，会快乐很多赶紧舍弃多余的东西别让“执著”将自己套牢放下你自己别在取舍面前栽倒不懂放弃就不能有新的收获放手也是一种美丽砍树还是修枝放弃无益的坚持不肯放手的代价割断欲望的绳索放下，更预示着成功第四辑 困境啊困境生活没有绝境用进取的心突破困境摘一枚果子也好信念是生命的内在动力为自己播下希望的种子依靠自己的头脑把痛苦转化成能量学会祈求自己不能上山，站在山脚下也好感谢你的竞争对手自满让我们远离了成功不是每个人都能穿拖鞋苦难面前的不屈服把命运变成使命究竟谁是胜者笑对人生残局集中营里也有幸福听听花开的声音摆脱心里的不平衡微笑如花缺陷也能铸就人生用喜剧的方式演绎悲剧的生命学会为自己颁奖甩掉心中的包袱人生最大的危险是不肯冒险谁将你拉向平庸用感恩代替祈求向忧虑说“BYE—BYE”人生的危险地带不要放弃对生命的喝彩跳出心灵的牢笼别给自己的心灵施压谁羁绊了我们的脚步在苦闷中寻找快乐从一个痛点重新开始贫穷同样也能快乐第五辑 那些不常走的路让自己生活在亮色里释放出心中的忧虑别丢了自己的心山不过来，我就过去人生之路不必回头放下心灵的包袱烦恼是因为自己捆住了自己学会做心灵自救赶走心里的“鬼”点亮生命的灯都是买车惹的祸给自己一个微笑不要只羡慕他人工作着是美丽的一千根断弦后的无字秘方为自己的生命寻找出口请适时改变自己思想与双脚同样重要捡蘑菇的学问请戴上爱的眼镜另外一种友谊天堂的测验最美好的礼物传递爱的力量虚度的时光宽容赢得人心捧着空花盆的孩子震撼生命的留言一朵玫瑰中的天堂穿越尘世的约定相濡以“血”的爱编辑部里的秘密送鲜花的老妇人只要你愿意瞬间传递的温暖独吞黄姜的猴子流泪的农村兵内心深处的野狼请成全别人的尊严对自己说“不要紧”欣赏是一种善良为自己的坏情绪道歉别被习惯所左右第六辑 把心挂在月亮上人生是梦想的产物为自己树立一面旗帜新生活从选定目标开始心中有梦就有希望不要把命运交给别人不断为自己制定新目标希望击退了死神机遇就在脚下与生命签下“契约”四分钟的期限等待花开梦想也需要适当缩小看清心中的目标让心灵先到那个地方没有异想，哪来天开可以失望，不能绝望第七辑 实现自我的天地激情可以融化冰雪别忘了带鱼篓人生美在起起伏伏运气好源于付出努力盖里玩具急诊所命运在自己手中改变自己才能改变生活请尊重你的价值二十四小时可以改变什么像蘑菇那样成长敢于粉碎自己眼睛与大脑的距离大多数人做的事不一定对别被自己的优点打败让自己在竞争之中成长赚钱的最高境界把手中的“烂牌”打好等待，不是办法小事也能成就大业永远当好自己的主角“弄虚作假”的政府大厅永远别嫌努力太迟照亮美国的蜡烛成功的门是虚掩着的绝路催生灵感对自己负起责任来人生没有平坦的路一定要表现自己超越自我，那是生命的要求

## &lt;&lt;心灵浴场全集&gt;&gt;

## 章节摘录

第一辑 发现未知的自己 你的魅力源于真实 如果你想获得别人的认同，那么，请你不要再让自己戴着假面具了。

因为，一个人的魅力，源于他能够真实地呈现自我。

也只有这样的人，才是最受人欢迎的。

美国历届的总统大选都会给人留下非常鲜明的印象：候选者风度翩翩，富有人格魅力。

肯尼迪总统受到美国公众的喜爱程度恐怕是美国历史上所少见的。

但是，肯尼迪总统却并非一个完美无缺的人。

他曾经试图在猪湾（地名）入侵古巴，结果遭到惨败。

像这么大的军事失误，不管是发生在一个多么出色的领导人身上，普通人都会认为这将使领导人的形象大打折扣。

然而让人感到费解的是，“猪湾惨败”不仅没有降低肯尼迪的个人声誉，反而让他在公众心目中的地位更加牢固，形象更加真实、丰满，人们也变得更加喜爱这位“也会犯错误”的总统了。

心理学家猜想，之所以会出现这样的情况，是因为这次失误让人们明白：即使是被新闻媒体描绘得毫无缺点可挑的总统，也难免会犯一些错误。

而更难得的是，在犯错误后又能勇于承认自己的失误，这才让总统与公众的距离更加贴近，从而也为总统赢得了更多过去并不喜爱他的人的支持。

社会心理学家阿龙森曾通过一个实验来证明什么样的人更受欢迎。

他设计了这样一个实验：在一个竞争激烈的演讲会上，有两位选手，都才能出众，而且能力几乎不相上下。

在演讲时，有位选手不小心打翻了桌上的饮料。

如果换作你是观众，你会喜欢哪个人呢？

结果表明：出现了小失误的那个选手更受欢迎。

怎么样，和你的观点一致吗？

这一实验也给人们展示了一个有力的命题：白璧微瑕比洁白无瑕更让人觉得可爱。

小小的错误不仅不会损坏你的形象，反而会使人的吸引力更增加一层——这就是人际交往中的“犯错误效应”。

没有人怀疑“金无足赤，人无完人”古训的合理性，然而真正领会其背后隐匿的心理学规律的人却为数不多。

一个坏透了的人肯定不受人欢迎，可是，一个完美的人常常更让人难以接受。

处处要求自己完美无缺的人不仅会让自己步履维艰，也让周围的人感到无比“窒息”！

保持你本来的样子 “在人生的舞台上，我经常扮演别人，也扮演自己。

”这是多年前出现在电视上的一句广告词。

的确，人生有很多角色，但这些角色究竟是别人要你演的，还是你自己决定要演的？

或者说，你演的是别人，还是自己？

加利福尼亚的伊丝·欧蕾太太从小就非常害羞，因为她非常胖，再加上一张圆圆的脸，使她看起来更显得肥胖。

她的妈妈很守旧，认为伊丝·欧蕾太太不需要穿多么体面漂亮的衣服，只要宽松舒适就可以了。

所以，伊丝·欧蕾太太一直穿的都是那些朴素宽松的衣服，从没参加过聚会，也从没参加过娱乐活动。

即使上学以后，也不和其他小朋友一起到户外活动。

因为她害羞，甚至已经到了无可救药的地步。

她常常觉得自己与众不同，不被人喜欢。

长大以后，伊丝·欧蕾太太结婚了，嫁给了一个比她大好几岁的男人，但是她依然害羞。

## &lt;&lt;心灵浴场全集&gt;&gt;

婆家是一个平稳、自信的家庭，他们的一切优点在她身上似乎都无法找到。生活在这样的家庭里，伊丝·欧蕾太太总想尽可能地做得像他们一样好，但她就是做不到。家里人也想帮她从封闭之中解脱出来，但他们善意的行为反而令她更加不知所措。她变得紧张易怒，甚至躲开所有的朋友，连听到门铃声都感到恐惧。她也知道自己是个失败者，但她又害怕被丈夫发现。于是，在公众场合她总是试图表现得十分快活，有时甚至表现得太过火了，事后她又十分沮丧。因此她的生活中充满了不快乐，她看不到生命的意义，甚至想到自杀……但是，伊丝·欧蕾太太并没有自杀，那是什么改变了这位不幸女子的命运呢？竟然是一次偶然的谈话！

一天，婆婆在谈起她是如何把几个孩子带大时，随口说道：“无论发生什么事，我都坚持让他们秉持本色。

”这句话像黑暗中的一道闪光照亮了伊丝·欧蕾太太。

她终于从困境中明白过来：“原来我一直都在勉强自己去充当一个不大适应的角色。

”于是，她开始让自己学会秉持本色，并努力寻找自己的个性，尽力发现自己究竟是一个什么样的人。

她开始观察自己的特征，注意自己的外表、风度，挑选适合自己的服饰。

她开始结交朋友，加入一些小组的活动。

第一次在活动中表演节目时，伊丝·欧蕾太太简直吓坏了。

但是，每开一次口，她都增加了一点勇气。

过了一段时间，伊丝·欧蕾太太的身上终于发生了变化，她感到快乐多了，这是她以前做梦也想不到的。

此后，她还把这个经验告诉了自己的孩子们：无论发生什么事，你们都要秉持自己的本色！

最重要的是承认自己。承认自己，实践自己，即是天堂；不承认自己，想扮演别人，便是地狱。

无知，会痛苦地走一辈子冤枉路；自知，是人生的第一步！

有一个叫琳琳的女孩，她长得非常漂亮，但是她骂起街来却粗俗不堪，而且她还曾吸过毒，卖过淫。

有一天，一位心理学家的一本著作触动了她的心灵，于是她找到这位心理学家，希望他能拯救自己。

心理学家确信琳琳堕落的表象下是一个非常出色的人。

开始，心理学家通过催眠术让琳琳回忆自己学生时代的样子。

当时，她很聪明，但是不敢表现自己，担心引起其他同学的嫉妒。

她在体育上比男孩强，却经常会招来一些人的讽刺和挖苦，甚至她的姐姐都怨恨她比自己优秀。

心理学家让她做了一个真空练习，她哭泣着写了这样一段话：你信任我，你没有把我看成坏人！

你让我感到了希望，但也感到了痛苦，你把我带入了真实的生活，我恨你！

十年后的一天，这位心理学家在大街上与琳琳邂逅了，但是他几乎已经完全认不出她了：衣着华丽，神态自若，生气勃勃，丝毫不见过去的创伤。

寒暄后，琳琳说：“你把我看做一个特殊的人，也让我认识到了这一点，那时我非常恨你。

承认我是谁，我到底是什么人，这是我一生中从未遇到过的事情。

人们常说承认自己的缺点是一件多么不容易的事情，其实承认自己的美德同样也很难。

”站在一面镜子前，观察自己，你可能喜欢某些部分，不喜欢某些部分。

有些地方可能不怎么耐看，但请你一定不要逃避，不要抵触，不要否认自己的容貌。

这个时候，你需要放弃完美，放弃“公有化”的标准，而用自己的标准来看待自己，这样你才能更好地把握自己，主宰自己。

成为你自己！

这句话很简单，但是实施起来却很难，道理就在于此。

<<心灵浴场全集>>

失去了自我，失去了个性与自我意识，还能谈到什么改进和提高呢？

所以，请试着对着镜子里的自己说：“无论我有什么缺陷，我都无条件完全接受，并尽可能喜欢我自己的模样。

”你可能想不通：我明明不喜欢自己身上的某些东西，为什么还要无条件完全接受呢？

接受事实，是承认镜子里的面孔和身体就是你自己的模样。

接受自己承认事实，你会觉得轻松很多，感到真实和舒服。

久而久之，你就会体会到自我与自信自爱之间的相辅相成的关系。

只有接受了自我，才会构建属于自己的头脑，才会真正主宰自己的命运。

给狮子当卫兵 乐观的心态，是我们把握生活、做好自己的前提。

只有以乐观的心态面对问题，以本真的自我面对世界，我们才能成为幸福的主人。

动物王国即将面临一场战争。

狮王颁布法令：凡年轻力壮者，一律准备开赴前线。

猴子天天和猩猩乐乐也在应征的行列之内。

这一天，猴子天天对猩猩乐乐说：“唉，我害怕战争。

我怕到了前线后会负伤，甚至会丢了性命。

” “天天，我和你的想法刚相反。

虽然我也讨厌战争，但是万一真的到了前线，我想也没什么可担心的。

”猩猩乐乐说。

“你竟然会认为打仗没有什么可担心的？”

”猴子天天对猩猩乐乐的话既感到吃惊又有些反感。

“是的。

如果到了部队，我被分配到内勤单位，那有什么可担心的呢？”

”猩猩乐乐说。

“那如果被分配到外勤单位呢？”

”猴子天天问。

“那还有两个机会呢，一个是留在本山头，另一个是分配到外地。

如果是留在本山头：我也不用担心啊。

”乐乐说。

“那如果分到前线了呢？”

” “分到前线还有两个机会呢，一个是给狮王当卫兵，另一个是遇上意外事故。

如果给狮王当卫兵，我想我还是能平安退伍的。

” “那如果是遇到意外事故呢？”

” “&hellip;&hellip;”

<<心灵浴场全集>>

媒体关注与评论

面对物质的充足、世事的瞬息万变和高强度的生活。

21世纪无疑是一个心灵的大浴场。

对于得到，也许不再显得那么紧要；面对失去，也不再那么惊慌；因为我们明白，成功的高度更多来源于心灵的强度，走进这属于我们自己心灵的浴场吧。去认识和发现更为广阔的自己。

——编辑荐语 人们常说，人七年一变。

那么，你的品位也应该随之增进提高。

人生过了第一个七年，就到达了理智的年龄。

从此以后。

务使每一个七年精益求精。

……许多人改了自己的行为、身份和职业。

开始时不知不觉。

突然间发现这种变化是如此之大。

也就是这个道理。

人生二十岁如孔雀，三十岁当狮子，四十岁做骆驼，五十岁像蛇，六十岁肖狗，七十岁成猴，八十岁则什么都不像而已无所不像。

——巴尔塔沙·葛拉西安

<<心灵浴场全集>>

编辑推荐

在每个人的内心最深处，也许都隐藏着另外一个自己，这个自己是求知的、陌生的，需要你去认识和发现。

只有自己才能让自己真正满意。

是最激励、最感人、最纯净的心灵经典，风靡全球、打动亿万心灵的人生感悟故事。每个人的内心都有一片心灵的浴场，走进心灵的浴场，凡是殷切希望的，一定可以实现。

心灵在故事中升华，人生在阅读中精彩！

“励志阳光”全国青年健康成长培训中心——隆重推荐！

！

最激励、最感人、最纯净的心灵经典！

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>