第一图书网, tushu007.com

<<做一次心灵的旅行>>

图书基本信息

书名：<<做一次心灵的旅行>>

13位ISBN编号：9787802138001

10位ISBN编号：7802138000

出版时间：2011-1

出版时间：李姣姣 海潮出版社 (2011-01出版)

作者：李姣姣

页数：227

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

内容概要

人生就像是一次旅行，我们每个人都像是一个旅行家，行走在一条前途未卜的路上。
在旅途中，很多人都背负着沉重的包袱，艰睢前行，在重压下，在迷茫中，我们愤怒，我们无奈，我们抱怨，我们身不由己，我们变得贪婪、虚伪，我们不断向命运妥协……

<<做一次心灵的旅行>>

书籍目录

前言第1站 寻一方乐土，拥有心灵的故乡每个人的心里都有一片乐土，生命就是一场寻找心灵故乡之旅。
命运只是人们心里的一种愿望，当愿望成为人们的潜意识，她像血液一样融进人们的身体，从而造就每个人不同的命运。
一艘没有航行目标的船。
任何方向的风都是逆风。
命运掌握在我们手里！
你拥有什么样的心理，你就造就什么样的命运！
描绘蓝图，找到心灵的家自我暗示，走完梦想的回归之旅 自我催眠，成功是一种渴望学会期待，为自己做一次心理导航潜意识让你在“ 睡眠 ”中获得成功好的心态，是一座未开发的金矿在不断前进中，品味幸福的人生第2站 泡一处温泉，洗去心灵的尘埃现代社会，给我们带来不仅是高科技和物质享受，我们的心灵也在遭受着尘埃的污染。
压力、疲惫、烦恼、抱怨、愤怒、嫉妒……等等，这一切的尘埃让我们的心灵的绿洲变得不再纯净，让我们生命离快乐和自由越来越远。
生命是一场旅行，在旅行中，我们的心灵不可避免地会染上尘埃。
只要我们在心灵中封沙造林，在温泉中洗去尘埃，我们就能够让心灵成为没有尘埃的绿洲。
释放压力，让心灵之舟轻行洗去疲惫，做自己的心灵保姆摆脱烦恼，倒掉鞋里的那粒沙远离抱怨，生气不如争气抑制愤怒，浇灭心头的火焰化解嫉妒，变成前进的动力减少欲望，让你的人生多一份幸福第3站 攀一座高山，展望心灵的原野第4站 恋一缕阳光，照心灵的深处第5站 历一场风雨，磨练心灵的意志第6站 赴一场盛宴，驱赶心灵的倦怠第7站 换一种生活，改变心灵的痕迹第8站 怀一种感恩，染红心灵的大地第9站 乘一条小船，荡漾心灵的涟漪第10站 有一片风景，永伴心灵的左右

章节摘录

版权页：插图：好的心态，是一座未开发的金矿海伦·凯勒曾说：“面对阳光，你就永远看不到阴影。”就如同一个具有积极心态的人心中能够永存光明，即使身处困境，也能以乐观和坚强的态度从困境中走出。
具有一个好心态的人，他内心的智慧发光，即使周围人的心也会被他的智慧所照亮。
我们每个人都喜欢与乐观和具有积极心态的人交谈。
一个具有好心态的人，他总是能把注意力集中在积极的事情上，而你在和他们交谈时，听到的也都会是各种好事，而不是满腹的牢骚。
这样的交谈也会使你的心情变得愉悦。
一个具有积极心态的人常使自己面带微笑，亲切和善。
而一个悲观心态的人常常显得面目忧郁，令人不悦。
人身体的各个器官都能够如实地反映出一个人的精神状态。
一个容易发怒忧郁的人会显得更加的衰老，而一个积极乐观的人则会显得更加的年轻。
在人的本位中，有一种倾向，那就是你把自己想象成什么样子，你就会是什么样子。
在看待一件事情时，如果你强调其中好的方面，那么它就会向好的方向发展，最终也就将产生好的愿望和结果。
这是一个良性循环。
成功会滋生成功，而每一次成功，都让你产生更多的信心，并让你去追求更高层次的成功。
而相反，如果你只看到事情坏的方面，那么事情也就将越来越糟，而这就是恶性循环。
当我们处在人生的逆境或是遇到困难和挫折时，我们应该让自己拥有一种哥伦布般的信仰：这是一种敢于乘风破浪的精神，这是一种在绝境中仍能坚信成功的信念，正是这种精神和信念使哥伦布成功地发现了新大陆；我们也必须拥有一种华盛顿般的信念：即使一次次的失败，一次次的被怀疑，仍能够坚持自己的信念，正是这种信念为美国带来了自由与民主。
只要我们拥有好的心态，我们就能掌握自己的命运。
即使我们身处险境时，只要我们能够向好的方面想，并不断地将积极的思想灌注给大脑，事情往好的方面转变的速度就会更快。
在一个小国中有一位大臣智慧非凡被称为智慧大臣，他经常陪伴国王左右。
其实他还有一个最大的优点，就是不管遇到什么事情他都能抱着乐观的态度去看待，正是这种智慧和乐观的态度帮助国王解决了不少的难题。
有一次国王在打猎中不小心弄断了自己的一节食指，国王立刻召来这位智慧大臣询问对这件事的看法，谁知智慧大臣轻松地对国王说：“这是一件好事。”国王一听大怒，下令立刻将智慧大臣关人牢中。
过了不久国王的伤势好后，就又去打猎。
不幸的是，国王及其随从误闯入了邻国境地，被丛林中埋伏的野人抓获。
这个野人部落中有一个规定，就是要将抓获的所有人中的首领作为祭品献给他们的神。
他们把国王放在了祭坛上，祭祀正要开始时，祭师突然大叫起来，他发现国王的食指少了一截，而如果给神贡献的是不完整的祭品，那就会遭到神的惩罚的，于是国王就被他们驱逐出去了。
之后，他们选了一位大臣作为祭品。
国王回来后立即将智慧大臣释放了，并且连连称道：“你说得太对了啊，我把你关起来真是不对啊。”谁知乐观的智慧大臣说道：“这一切都是好事啊！
陛下想想，如果臣不在牢中，那么陪陛下打猎的又将是谁呢？”因此，不管我们遇到任何事情，都要抱有一种乐观的态度。
有言道：塞翁失马，焉知非福。
只要我们抱着乐观的态度，坏事也能变成好事。
有一个叫罗杰·罗尔斯的小孩，从小生长在美国纽约州的一个贫民窟中，这里环境肮脏、秩序混乱，

许多的偷渡者和流浪汉都聚集在这里，一般在这个地方长大的孩子都受到这种恶劣环境的影响，在长大后没有几个能够从事体面一点的工作的，他们从小打架斗殴根本就不服从管教，有的甚至染上吸毒一生也就此毁灭。
罗杰·罗尔斯在这些孩子中也不例外，他从小旷课逃学，是个很顽皮的孩子。
皮尔·保罗先生是罗杰·罗尔斯所在学校的校长。
他对孩子们的这种旷课逃学，与老师作对，有时打架时还会砸坏教室中的黑板的行为和现象很是担忧，他想改变这种情况，但是他用了很多的办法都没有一点效果。
后来他发现这些孩子有一个共同的特点：他们都非常相信迷信。
于是皮尔·保罗先生准备利用孩子的这一特点来对他们进行积极正确的引导。
有一天上课时，皮尔·保罗先生对孩子们说从一个人的手相中可以看出他的命运如何，皮尔·保罗先生让每个孩子都伸出自己的小手然后依次给他们看手相。
轮到罗杰·罗尔斯时，小罗杰虔诚而又有些不安地把自己脏兮兮的小手递给了校长，校长拿起小罗杰的小手认真看了一下，然后非常认真地说道：“你将会成为纽约州的州长！
”小罗杰一听心中大惊，一直以来从来没有人给过他这么高的评价，只有一次奶奶对他说他以后可以做一个船长，但是这次皮尔·保罗先生竟然说他以后可以当纽约州的州长，校长的话对小罗杰产生了极大的激励作用。
自此以后，罗杰·罗尔斯再也不逃学旷课了，行为举止也开始变得很有礼貌，他相信皮尔·保罗先生对他说的话，他以后是要成为一名纽约州的州长的，因此他开始时时刻刻以一个州长的标准来要求自己。
终于功夫不负有心人，罗杰·罗尔斯在自己51岁的时候成功地当选了纽约州的州长，他成为了美国纽约州第一位黑人州长，也是贫民窟中出来的一个奇迹。
罗杰·罗尔斯说过这样一句名言：“心情是不值钱的，但是一个乐观积极向上的心情确是非常有价值的。
”罗杰·罗尔斯用自己的事例来验证了这句话的正确性。
保持人生的一种积极的心态，他能够让自己对生活充满希望，并且会对人的一生将有巨大的激励作用，就像罗杰·罗尔斯自从他听信皮尔·保罗先生的话，相信自己会成为纽约州的州长后，他的心态发生了改变而他的整个人的行为方式也都发生了改变，就是因为有了这种积极心态的激励作用，罗杰·罗尔斯才能够一直为之奋斗最终成功地成为了纽约州的州长，由此可见一个人如果有了好的心态对他的一生将会产生多么大的激励作用啊！
人类所拥有的潜在能力是无限的，而具有积极心态的人将更能够发挥出自己的潜能。
一个积极的人永远是全力以赴，他的内心有积极的看法和信念，积极的人他的每一根神经都相信自己的能力，他保持鼓舞他的信念，最终会有所成。
而这完全取决于他个人相信自己能力的一种信念。
人的心态就是由自己的想法来决定的，其好坏足以左右一个人的成功和失败。
每个人的信念是由自己创造出来的。
你的人生是由你自己创造的，如果你的内心有积极的看法和信念，那么你创造出来的人生也将是充满光明的；如果你内心的看法和信念是消极的，那么你创造出来的人生也必将是黑暗的。
心灵驿站世间的一切犹如一枚硬币具有正反两面性，关键在于自己的心态，如何去看待，如何去审视，如果你面向太阳，那么你看到的只有光明；而如果你背向太阳，那么你看到的只有自己的阴影。
决定成败与否最关键的也在于自己的心态，怀有什么样的心态的确在于我们自己的选择，你选择的什么样的心态也将造就你什么样的人生，只要我们选择了积极的心态，我们成长的道路上就将是阳光普照，而成功的机会也就变得俯拾皆是。

<<做一次心灵的旅行>>

编辑推荐

《做一次心灵的旅行》：人生就像是一次旅行，我们每个人都像是一个旅行家，行走在一条前途未知的路上。
人生是一次漫长的旅行，需要我们勇往直前。

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