

<<给心灵洗个澡大全集>>

图书基本信息

书名：<<给心灵洗个澡大全集>>

13位ISBN编号：9787802229884

10位ISBN编号：780222988X

出版时间：2010-10

出版时间：中国华侨

作者：春之霖//龚雪莲

页数：550

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>

## <<给心灵洗个澡大全集>>

### 前言

心灵是一间贮满杂物的货仓，需要不断地清扫，才能扫除生命中的羁绊和蒙在心灵上的尘土。

“人非圣贤，孰能无过”，勤打扫心灵上的尘土，给心灵洗个澡，就能使其重现往昔的纯净和安宁，让我们从庸庸碌碌中醒来，找到人生的正确态度和生活的正确方向。

现代社会，很多人都背负着沉重的心理压力，生活的繁琐芜杂使得我们的心灵之泉日渐干涸，心灵的花朵日趋凋零、枯萎。

淡泊、宽容、善良、乐观、自信、自强等健康优秀的心理品质逐渐离我们远去；嫉妒、自私、悲观、自大等心灵的杂草却生长旺盛，密密麻麻填满我们的心灵，使其迷失方向，疲惫不堪。

欣赏别人的时候，一切都好；审视自己的时候，却总是很糟。

长期的心理重压，不但耗费心力，也啃噬着身体的健康。

医学上认为，如果内心压力过大，长期性的高血压和心脏病就会如影随形，带来一生的痛苦。

而心里的忧郁、烦躁长时间难以排遣，将导致缺乏对理想的执著追求，事业的成功也变得遥遥无期，生活更加迷茫、痛苦……这时，我们需要停下匆匆的脚步，给心灵洗个澡，洗去一路的浮躁与疲惫，内心的平静与和谐会帮助我们重拾起对生活的热爱与信心，使人生的境遇变得更加顺达。

房间需要经常打扫，不然就会很快落满灰尘，可即使是每天都打扫了，在扫帚和抹布力所难及的地方，日积月累也会使得原来的地板和家具改变颜色……那落在心灵上的尘土呢？

——看不见、摸不着、感觉不到，唯有靠自省充当拂尘日日清扫才能使其永葆洁净、澄澈。

时时洗涤自己心灵的人，他的一生就像是一首宁静而和谐的交响乐，永远跳跃着流畅欢乐的音符。

那些让仇恨、厌恶、忧愁、自卑等负面情绪长时间占据心扉，却从来无意认真打扫的人，他们的心灵由于吸纳了过多的“垃圾”和“毒品”而日渐消沉、萎靡，他们讨厌自己目前的状态，愤世嫉俗，可奇怪的是，他们却越来越惟妙惟肖地变成为自己讨厌的样子了。

反之，时时擦拭心灵，让自己的心灵更多地投射美好积极的事物，久而久之，你的样貌即会透射出心灵的美来。

给心灵洗个澡就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会得到沉静；赶走悲伤，才会留下坚强。

只有经常打扫心灵，才能拥有一份宁静超然的心境，而生命的难度也就在于此。

当心灵感觉疲惫的时候，暂时忘却生活的烦恼，让疲惫的心灵畅快地洗个澡。

轻松的心灵，更能够让生命远行。

人生就像一次航行，要想走更远的路，就必须轻载。

健康、友谊、亲情、令人开怀的际遇，这是世界送给我们的礼物，细细品味、好好珍惜，在自足中不断奋进，时时自省，我们的心灵就能永远向善、向美、澄澈安宁，人生的幸福也将依次在我们眼前展现。

经常给心灵洗个澡，心灵会变得纯净，灵魂会得到慰藉。

在纷纷扰扰的世界上，心灵当似高山不动，不能如流水不安。

我们成长的过程，就是心灵跋涉的历程。

在欣赏完夏花的绚烂之后，不妨沉下心来，品读秋叶的静美。

布雷斯巴斯达曾经说过：“所有人类的不幸，都起始于无法一个人安静地坐在房间里。

”每天给自己一段独处的时间，也就是给心灵一个喘息整理的空间，洗尽尘俗，褪去铅华。

经常给心灵洗个澡，便会洗出一个完美的自我，拥有年轻的心态与容颜。

## <<给心灵洗个澡大全集>>

### 内容概要

现代社会，很多人都背负着沉重的心理压力，不但耗费心力，也啃噬着身体的健康，带来一生的痛苦……这时，我们需要停下匆匆的脚步，给心灵洗个澡，内心的平静与和谐会帮助我们重拾起对生活的热爱与信心，使人生的境遇变得更加顺达。

给心灵洗个澡就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会得到沉静；赶走悲伤，才会留下坚强。

只有经常打扫心灵，才能拥有一份宁静超然的心境，而生命的难度也就在于此。

本书通过许多富有哲理的生命故事，让人们明白如何才能拥有一颗健康快乐的心灵，创造幸福美好的人生。

它们发自肺腑，为生活勾勒蓝图；亦可抚慰伤痛，为灵魂提供避难之所。

本书分为两部分，上篇“给心灵洗个澡”内容涉及心态、宽容、尊重、自信、快乐等诸多方面，让你在尘世的喧嚣中聆听到生命的真谛；下篇“心灵鸡汤”内容涉及友谊、爱情、幸福、挫折、成功等重大人生课题，带你体验前所未有的心灵感动与智慧启迪。

它们将为你照亮人生的迷途，让心灵散发出的每一缕清香在尘世间悠悠流传，让我们的心灵永远纯净如昔。

<<给心灵洗个澡大全集>>

书籍目录

上篇：给心灵洗个澡 第一辑 心态决定命运 成功由心态掌控 心态影响生活 心境不同结果不同 正确认识自己 脚比路长 把任何怀疑的思想驱逐掉 美丽的石头城堡 信念的力量 怀有成为珍珠的信念 选准合适的角色 积极的心态 进取心创造卓越 希望让生命之树常青 做自己的主人 最优秀的人就是你自己 第二辑 做自己的心态调理师 水温够了茶自香 想当孔雀的乌鸦 恐惧是心灵之魔 化解怒气 一巴掌毁了孩子一生 候选人的脾气 击好下一个球 攀比使人生的天平倾斜 世上最不幸的人 急于求成的恶果 适时地认识自己 第三辑 打破心灵的瓶颈 拥有自我评判的标准 切莫丧失自我 挣脱心灵的缰绳 挣脱“自我设限” 走出模仿的壁垒 没有遗憾的过去无法链接人生 只有你自己注意自己 邻座的黑人先生 莫因害怕“出丑”而禁锢生活 扔掉拐杖，不要依赖 羞怯是心灵之网 心有多大，世界就有多大 将思想指向光明处 第四辑 蹬过心灵的冰河 活在今天 沙漏哲学 忧虑不能改变现实 忧虑是健康的大敌 自卑是心灵的钉子 别抓住自己的劣势不放 走出过去的阴影 怀旧情结适可而止 信心创造奇迹 悲观是自酿的苦酒 内心有阳光，世界就是光明的 孤独永远是一个人的舞蹈 第五辑 放飞美丽的心情 并没有人捆住你 体验生活中美好的东西 生活需要阳光心态 自我赏识中肯定自己 热情让生命流光溢彩 ..... 下篇：心灵鸡汤

## <<给心灵洗个澡大全集>>

### 章节摘录

第一辑心态决定命运成功由心态掌控积极的心态能使你集中所有的精神力量去成就一番事业。

当你以积极的心态全力以赴时，无论结果如何，你都是赢家。

有一位妈妈，她有一位读高中而且网球打得很好的女儿。

有一年，学校举行网球联赛，女儿信心十足地报了名，满怀着夺冠的希望。

比赛前，当女儿查看赛程表时，发现第一场和自己比赛的竟是曾经打败她的高手，她很是灰心，开始垂头丧气起来。

“这次可能连预赛出线的机会也没有了。”

妈妈看见女儿如此绝望，自己的压力也很大。

她脑子一转，对女儿说：“你想不想把那人打败呢？”

“当然想呀，不过她上次把我打得很惨，我们的实力相差太远了。”

“我有一个方法，如果你照着我的话做，你便能赢这场比赛。”

“真的吗？”

请妈妈快点告诉我！

“你现在闭上眼睛，回想以前你打网球时最精彩的一幕，把那过程从头到尾重演一次，好好地感受胜利的滋味。”

女儿照着妈妈的话做，刚才脸上的绝望不见了，变得精神焕发。

改变了面对比赛的态度，让她充满了信心和活力。

比赛开始了。

女儿信心百倍地踏上球场，施展浑身解数，把对方打得落花流水，顺利地赢得第一场比赛。

比赛结束之后，女儿兴高采烈地冲向妈妈。

妈妈说：“你打得很好呢！”

“全靠妈妈的指点！”

坦白说，我最初听到时觉得有点怀疑，没想到那么有效！

女儿兴奋地说着。

当你的心灵只为一种可能的结果所盘踞时，你的心灵便会产生一种魔力，你的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果。

能利用心灵力量让自己的表现更好吗？

当然可以。

你可以重复地告诉自己：“我能做到！”

我能做到！

我能做到！

在重复这句话的同时，也要想象着你所想要达到的表现水准。

不要让任何相反的念头窜入你的心里！

忘掉它们！

胜利者永远只想着胜利。

信念会在许多方面以化学方式影响我们的心理和生理，让我们更确信成功的到来。

我们的心理和生理会呈现的最佳状态包括：进取心更强、注意力更为集中、更大的力量、更多的精力以及追求胜利的坚强意志和决心。

## <<给心灵洗个澡大全集>>

### 编辑推荐

《给心灵洗个澡大全集(超值白金版)》：一本洗净心灵尘埃的智慧哲理书，一部解读人生困惑的心灵启示录。

当心灵感觉疲惫的时候，暂时忘却生活的烦恼.让疲惫的心灵畅快地洗个澡。

经常给心灵洗个澡，就能使心灵重现往日的纯和净安宁，让我们从庸庸碌碌中醒来，重拾起对生活的热爱与信心，使人生的境遇更加顺达。

<<给心灵洗个澡大全集>>

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>