

《心灵可以重建》

书籍信息

版次：1

页数：146

字数：198000

印刷时间：2010年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508263182

编辑推荐

一个正常人的心灵，是应该具有自我克制，激发自我的功能，但是很多人在现实的压力下，心灵大厦倒塌，心灵失去正常的调节功能，人生脱离了正常的轨道，本书是心灵陷入困境的人们的心灵重建的指导书。

我们需要给自己打造一颗健全的心，这样才能处理人世间的大事小事，才能避免感到迷茫困惑。每个人都需要心灵的支撑。

内容简介

一颗健康的心灵，应该具有克制自我、激发自我、用积极对抗消极的功能，但很多人在现实的打击下，心灵大厦倒塌，心灵丧失了正常的调节功能，人生脱离了正常的轨道，本书经细心雕琢，文风质朴，评议有趣，可作为心灵陷入困境者心灵重建的全程指导书，为其受伤的心带来一陈陈温馨之风。

目录

第1章 心灵大厦倒塌，人生失去支撑

人需要心灵的支撑

要对自己的心灵负责

高速运转让很多人崩溃

竞争下心灵的扭曲

过多的欲望会膨胀你

过大压力挤碎人的心灵

别在太多目标中迷失自己

不要在挫折面前低头

第2章 心灵重建前，先把杂物清理干净

清除自私的毒瘤

不为名誉与权力所累

摘掉虚荣的面具

把高调的帽子摘掉

抛弃自寻烦恼的习惯

不要陷入失望的泥沼

丢掉恐惧向前行

不要计较琐碎小事

第3章 以真情感为地基，大厦才牢固

心中一定要有爱心

活出本性来
别把单纯弄丢了
不快乐也要活下去
帮助别人就是帮助自己
给弱者足够的尊重
要懂得理解别人
不要自我欺骗

第4章 砌大厦，这些原料一定不能少

珍爱生命，好好活着
一定要把善良铭记在心
自卑会让你失去光艳
敢于正视自己的错误
学会“忘记”不悦的往事
让感恩的心常在
学会进行自我安慰
宽容让你心灵豁达
别把吃亏太当回事

第5章 盖大厦，别忘了请别人帮忙

拆除那堵隔绝的高墙
需要真心的朋友
倾诉痛苦，排出毒素
需要彼此理解
困境中的你，需要鼓励
诚心听取别人的意见
和众人一起分享快乐
为痛苦而哭泣不是罪

在线试读部分章节

要对自己的心灵负责

每个人不仅要对自己身边的人负责，更要对自己的心灵负责。

人的一生，总会有失意与困惑的时候，事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等情况经常会碰到，如不注意调剂疏泄，会导致内心的矛盾，使自己陷入郁闷、焦虑、悲痛等心理困境之中，对心灵造成极大的伤害。

我们要有对自己心灵负责的正确态度，一个不对自己心灵负责的人，会在心理困境中屡受折磨，轻者会导致失眠，精神萎靡，重者可以使一个人崩溃，患精神分裂症……

据有关专家调查，现在国内有很多人都有或大或小的心理疾病，对于这些身处心理困境的人来说，外界的帮助固然重要，关键还是需要自我解救。

某人在屋檐下躲雨，看见观音正撑伞走过。这人说：“观音菩萨，普度一下众生吧，

带我一程如何？”观音说：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”这人立刻跳出檐下，站在雨中：“现在我也在雨中了，该度我了吧？”观音说：“你在雨中，我也在雨中，我不被雨淋，因为有伞；你被雨淋，因为无伞。所以不是我度自己，而是伞度我。你要想度，不必找我，请自找伞去”说完便走了。

第二天，这人遇到了难事，便去寺庙里求观音。走进庙里，才发现观音像前也有一个人在拜，那个人长得和观音丝毫不差。这人问：“你是观音吗？”那人答道：“我正是观音。”这人又问：“那你为何还拜自己？”观音笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。”

上面的故事告诉我们，人们遇到事情，往往想到的是向别人求助，却恰恰忘了自己，久而久之形成了一种依赖，于是自己便成了累赘。而反过来，如果求己，自己不就成了佛吗？

很多烦恼都是我们自己寻来的，很多人整天无知地折磨自己。“天下本无事，庸人自扰之。”难道不是这个道理吗？每个人都必须明白这样一个简单的道理：“一切的心灵痛苦绝大多数都是自己找的。”正是这些对自己心灵不负责任的人，才会在人生中遭受比别人更多的磨难。如果我们自己认真地分析一下心灵痛苦的原因，就会发现很多的痛苦都是多余的。

一个几经失败、非常失意的中年人，走出自己破旧的家，爬上一棵樱桃树准备自杀。就在他决定跳下去的时候，附近学校的学生放学了，成群的小孩子朝着这里走来，他们看到失意的中年人，好奇地问道：“叔叔，你站在树上干什么？”

总不能告诉孩子们

自己想自杀吧，中年人只好说：“我在看风景。”要对自己的心灵负责

每个人不仅要对自己身边的人负责，更要对自己的心灵负责。人的一生，总会有失意与困惑的时候，事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等情况经常会碰到，如不注意调剂疏泄，会导致内心的矛盾，使自己陷入郁闷、焦虑、悲痛等心理困境之中，对心灵造成极大的伤害。我们要有对自己心灵负责的正确态度，一个不对自己心灵负责的人，会在心理困境中屡受折磨，轻者会导致失眠，精神萎靡，重者可以使一个人崩溃，患精神分裂症……据有关专家调查，现在国内有很多人都有或大或小的心理疾病，对于这些身处心理困境的人来说，外界的帮助固然重要，关键还是需要自我解救。某人在屋檐下躲雨，看见观音正撑伞走过。这人说：“观音菩萨，普度一下众生吧，带我一程如何？”观音说：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”这人立刻跳出檐下，站在雨中：“现在我也在雨中了，该度我了吧？”观音说：“你在雨中，我也在雨中，我不被雨淋，因为有伞；你被雨淋，因为无伞。所以不是我度自己，而是伞度我。你要想度，不必找我，请自找伞去”说完便走了。第二天，这人遇到了难事，便去寺庙里求观音。走进庙里，才发现观音像前也有一个人在拜，那个人长得和观音丝毫不差。这人问：“你是观音吗？”那人答道：“我正是观音。”这人又问：“那你为何还拜自己？”观音笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。”上面的故事告诉我们，人们遇到事情，往往想到的是向别人求助，却恰恰忘了自己，久而久之形成了一种依赖，于是自己便成了累赘。而反过来，如果求己，自己不就成了佛吗？很多烦恼都是我们自己寻来的，很多人整天无知地折磨自己。“天下本无事，庸人自扰之。”难道不是这个道理吗？每个人都必须明白这样一个简单的道理：“一切的心灵痛苦绝大多数都是自己找的。”正是这些对自己心灵不负责任的人，才会在人生中遭受比别人

更多的磨难。如果我们自己认真地分析一下心灵痛苦的原因，就会发现很多的痛苦都是多余的。一个几经失败、非常失意的中年人，走出自己破旧的家，爬上一棵樱桃树准备自杀。就在他决定跳下去的时候，附近学校的学生放学了，成群的小孩子朝着这里走来，他们看到失意的中年人，好奇地问道：“叔叔，你站在树上干什么？”

总不能告诉孩子们自己想自杀吧，中年人只好说：“我在看风景。”小学生们说：“你看到树上的樱桃了吗？”中年人低头一看，真的发现树上结满了大大小小的红樱桃。

就在中年人发愣的时候，一个孩子问道：“叔叔你可以帮我们摘樱桃吗？”另一个孩子也说道：“我们爬不到那么高，你只要用力摇晃一下，樱桃就会掉下来了。谢谢，拜托啦！”看着孩子们纯真的脸，本来没什么兴趣的中年人只好答应帮忙。他在树上又摇又跳，很快一颗颗红红的樱桃纷纷从树上掉下来，孩子们兴奋地捡着樱桃，等孩子们带着欢快的心情离开后，站在树上的中年人再也没有了自杀的心情。他从树上爬下来，捡了一些樱桃慢慢走回家，看着依然破旧的家，失意的人依然失意。但晚餐时他的妻子与孩子却高高兴兴地吃着 he 带回来的樱桃。看着快乐的家人，中年人忽然有一种感动。那是发自内心的感动，他暗暗想着：也许像我这样的人应该继续活下去。人生充满压力，充满磨难，生活也许让你感到无奈，让你感到厌倦，最终导致你想离开这个人世。为什么会有这样的想法？也许你从来没有真正地问过自己。其实应该找个安静的地方抚慰那颗疲惫的心，与自己的心灵对话，会像故事中的那个中年人一样，发现每个人都是应该活下去的。当我们遭到挫败的时候，千万不要放弃自己，而要努力找寻最适合自己的路，并且坚持走下去，就能突破一切困境。若是放弃自己、否定自己，那么你将永远无法找到属于自己的天空。一位心理学家说过：“一个人心灵的痛苦，往往来自于无情折磨自己的万恶心魔。你感觉有幸福，那么你就有快乐。如果你感觉不到幸福，那么你只有痛苦。”凡事我们都需要豁达一点，为别人负责，也是对自己的心灵负责，不要总是让那些琐事缠绕我们的人生，要时刻懂得该糊涂的时候，就糊涂一点，人生就会变得更加明朗，心灵也会变得更加健康。有两位老音乐家的故事。其中的一位在“文革”中被下放到农村为牲口铡了整整7年的草。等他平反回来，人们惊奇地发现他并没有憔悴衰老。他笑道：“怎么会老呢，每天铡草我都是按4/4拍铡的。”为此，大家便爱上了这位音乐家和他的作品。而另一位音乐家，却在“文革”初期自杀了，自然也就不再创造任何作品，人们慢慢地就把他给遗忘了。一个不懂得怎样拯救自己和对心灵负责的人，别人又怎么能从他身上学到智慧呢？如果他只会给别人的心灵制造阴影，久而久之，别人也会离他而去。我们要时刻记住，一个不知道无聊的日子也要认真去过，重复的道理也要用心去听的人，永远消除不了心灵的烦躁。懂得怎么净化自己心灵的人，对自己心灵负责的人，不管在多么紧张的生活下，他都会活得比别人更加轻松。正因为这样，人们可以从他的身上感悟积极的力量，也就愿意与之交往下去。

心灵灯塔 对自己的心灵负责，就是对快乐负责，如果不这样，烦恼就会永远缠着你；相反，一个对心灵负责的人，应该主动拒绝烦恼和痛苦，从而过上幸福的生活。P4-

6

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)