

# 《感恩一生的心灵修炼》

## 图书基本信息

书名：《感恩一生的心灵修炼》

13位ISBN编号：9787111331186

10位ISBN编号：7111331184

出版时间：2011-2

出版社：席敬怡 机械工业出版社 (2011-02出版)

作者：席敬怡

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《感恩一生的心灵修炼》

## 内容概要

《感恩一生的心灵修炼》结合身心灵修养、心理学、哲学、儒佛道思想精华，阐述关于自己、关于亲人、关于事业、关于世界的人生感悟，激励生命，烛照幸福。文字优美隽永，道理浅显而不乏深度，能令人得到激励和内心的充实感。

家财万贯不能买来心灵的圆满，事业成功并非是幸福的终点，万众瞩目也不是幸福的顶端，拥有健康的心态，内心充盈喜悦才是真正的富足。积善为富，求德为贵，尊孝为先，感恩为福。在感动中洗净心灵的铅华，在立业中找到为人的真谛，是成功富贵者的必修之课。

# 《感恩一生的心灵修炼》

## 作者简介

席敬怡，中国首席心灵成长导师、精英心理研究专家、财富与心灵资深讲师，拥有美国注册NGH催眠师专业资格认证。多年来潜心研究中国儒、释、道传统经典文化，长年从事心灵潜能的开发与训练，是中国企业资深心灵潜能教练。她将中国古典哲学思想与现代心理研究实践相结合，集东方心理文化研究之大成。在竞争型的商业社会中，倾尽所学，深切关照社会精英们的心理状态调整以及对外抗压能力的提升，力求净化现代人烦躁、忧郁等不良的心灵症结，强调心灵与财富的和谐统一，引导人们积极运用财富工具回报社会，实现事业与心灵的共同成长。由作者主讲的“优秀员工职业心态”、“团队情绪管理”等系列课程深受企业学员的欢迎。

# 《感恩一生的心灵修炼》

## 书籍目录

自序谈心第一章 一念之间的哲学第一节 幸福从哪里开始，又到哪里结束第二节 为什么我们不幸福第三节 当下，还是当下第四节 刹那间的领悟第五节 有意义地劳碌，有价值地付出第六节 珍视跨越千年的哲思第七节 幸福有几种答案第二章 让生命如莲花般绽放第一节 听从心的呼唤与指引第二节 克服恐惧第三节 安全感如此重要第四节 汲取信念与信任之泉第五节 播撒真心的赞美第六节 自由地呼吸第七节 积极行动，在正确选择之后第三章 找回丢掉梦想第一节 接受现实困境第二节 心灵需要清洁和保养第三节 喧哗之后需要平静第四节 珍惜每个开始第五节 他人如镜第六节 内心里住着一个小孩第七节 我在世界中，世界在我心里第四章 上善若水，知者不言第一节 谦卑的底线第二节 敬畏与感恩第三节 与人为善第四节 消除虚荣心与功利心第五节 如何做到宠辱不惊第六节 慎终如始第七节 开放你的人生第五章 亲情是世界的中心第一节 不要等到“子欲养而亲不待”第二节 你是父母的骄傲，父母是你的什么第三节 爱情到哪里去了第四节 给孩子的一切，都是对的吗第五节 汲取亲情的正面能量第六节 奉献最柔软的关爱第七节 有家，才有世界第六章 借鉴佛的智慧第一节 何处惹尘埃第二节 一切皆有因果第三节 一叶一如来，一砂一极乐第四节 施与受的哲学第五节 退步原来是向前第六节 放下才能拥有第七节 轮回

## 《感恩一生的心灵修炼》

### 章节摘录

版权页：第一节 幸福从哪里开始，又到哪里结束很多人都在千百次地询问自己：到底为了什么而活着？但是他们总是在镜子面前看着茫然的自己，在茫然之中，似乎又在坚定着什么。既然不知道在坚定什么，那么就先来看看别人是怎样活着的。作家余华的小说《活着》，讲述了一个关于死亡的故事，催人泪下。余华认为：“人是为了活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事物而活着。人到底为了什么而活着”，我们在平凡的生活中无时不在回答这个看似简单却极度深刻尖锐的问题。“为了活着而活着”？过于简单的答案总让人心存不甘，企图找出一些别的答案，无论什么都好，在脑海中疯狂地搜索，在心灵深处声嘶力竭地呐喊，一切归于平淡之后，最后所得到的也只是“活着”这两个简单到不能再简单的字。如果生命真的如此，为了活着而活着，平凡得不能再平凡，简单得不能再简单。这是不幸，还是幸福呢？人不可避免地会面对“活着”这个问题。余华用小说人物生命的终结告诉我们：生命中其实是没有幸福或者不幸的，生命只是活着，静静地活着，有一丝孤零零的意味。为了活着而活着，承受苦难是为了活着，憧憬未来也是为了活着。幸福或是不幸都是生命，但活着无疑是生命之大幸，因为活着才是生命一切有意义的开始；活着是幸福开始的地方。虽然幸福开始了，但没有人注定是幸福的，也没有人注定是不幸的。人们无法逃避生命，但是人们却有权决定是幸福地活着，还是不幸地活着。活着是幸福的开始，这就是我们活着需要坚定的东西。那么怎样活着才算幸福呢？有的人很乐观、积极地生活着，也有的人很悲观、消极地活着，但无论是悲观的人还是乐观的人，都会为了生活而烦恼。悲观的人想要逃避烦恼，乐观的人想要解决烦恼。活着，不可避免地会遇到烦恼。烦恼是什么呢？任何人没有义务必须对你说“好”，当有人对你说“不好”时，烦恼就产生了。“好”与“不好”的下一步是“应该”与“不应该”，在比较“应该”与“不应该”时，就陷入了烦恼之中。人活着会遇到很多应该的事，你应该独立了，应该找了作了，应该交朋友了，应该结婚了，应该……人活着还要避免很多不应该的事，不应该逃避，不应该妥协。烦恼就是很多“应该”与“不应该”的不快乐的组合。幸福就是要在烦恼中找到快乐。持久而有意义地找到快乐就是幸福。

# 《感恩一生的心灵修炼》

## 编辑推荐

《感恩一生的心灵修炼》：一闪念，分分秒秒，朝九晚五，24小时，年年岁岁，365天，一辈子……在爱情里品尝甜蜜，深陷痛苦；在职场中博弈沉浮，体验峰回路转；在亲情与友情中感受收获，体味付出，经历世态炎凉。有时清醒，有时迷茫；有时愉悦，有时忧伤；有时张狂，有时安享……悲欢离合，聚散无常，总有些人和事放不下、忘不了。现实的纷扰让我们对美好的风景视而不见。那些困扰，那些失落，那些遗憾，占据了本该快乐的时光。一切生意上的得失和商业上的成败都将成为过眼烟云……散散心，远比散散步更重要。打开生命，打开心，享受真实的爱与自由，幸福终将来临积善为富，求德为贵，尊孝为先，感恩一生体悟现代文明之种种心灵病症教会您如何在现代商业竞争中释放压力，净化内心，抛却烦恼，重拾快乐

# 《感恩一生的心灵修炼》

## 精彩短评

1、书中的一段文字深深打动了我，现摘录下来，与大家共享：有位国人到洛杉矶游玩时住进了一家旅馆，他看到三个黑人孩子趴在餐桌上在写什么东西。他很好奇，走过去看了一眼，发现他们写了这样一些简单的句子：路边的野花很好看；昨天的比萨很好吃；妈妈给我的讲的故事很有意思……他问这些孩子在写什么，原来他们在给妈妈写感谢信。他们的感恩都是幼小心灵的真情流露，并不是专门感谢妈妈给了他们多大的帮助，而是感谢生活中点点滴滴让自己感到愉快的地方。确实，只要有感恩的心态，我们就会发现：值得感恩的事情太多太多！

# 《感恩一生的心灵修炼》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)