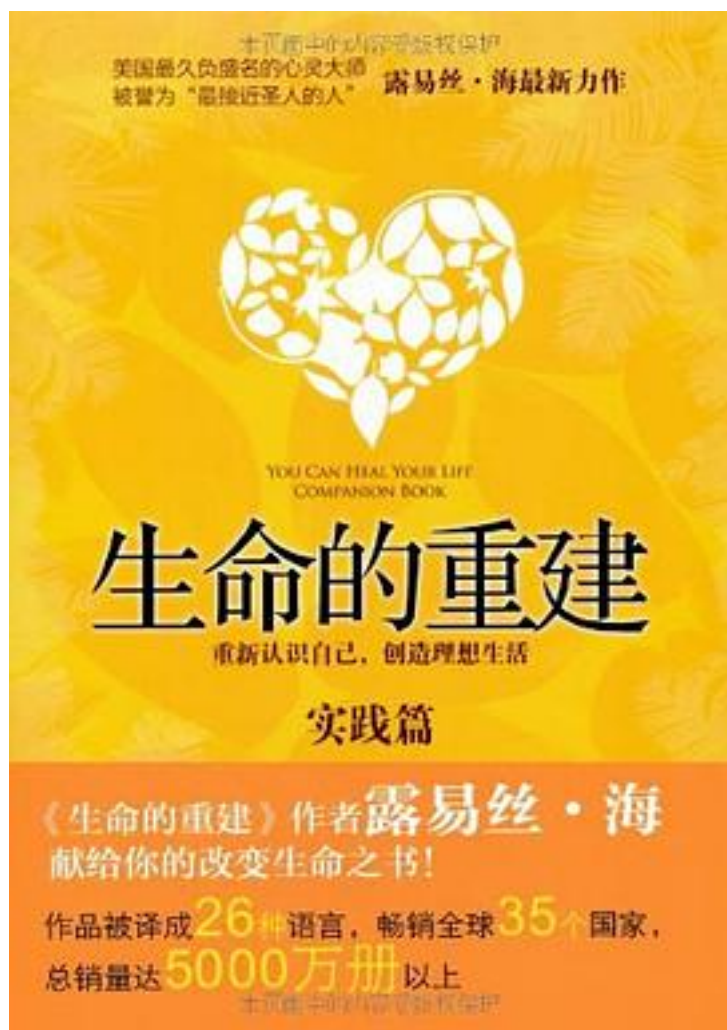


生命的重建



[生命的重建_下载链接1](#)

著者:(美)露易丝·海//谢丽尔·理查森|译者

出版者:中信出版社

出版时间:2012-4

装帧:

isbn:9787508632469

《生命的重建:今天开始爱自己》内容简介:她的人生从42岁开始。走过不幸的童年、

破裂的婚姻以及癌症的阴影，露易丝·海从一名普通家庭主妇，一路成长为美国新时代运动领袖人物、伟大的心灵导师，用她的智慧和博爱影响和疗愈着世界各地无数的人。

如今，84岁高龄的露易丝·海首次坦承自己40年来的心路历程，并与作家谢丽尔·理查森共同探讨了一系列重要而实际的话题，用自己的亲身经历和感悟，赋予每一个人创造梦想中卓越生活的必要工具：

- 如何通过转变思维，来改变你的人生体验
- 如何规划每一天，从而度过这一生
- 如何化解对你造成障碍的习惯，包括金钱观念、相处模式
- 如何面对衰老和死亡，从而更加爱自己、爱身体、爱生活

这是一场大师级的对话。但细读开来，又如与闺蜜夜谈，和死党共进午餐，轻松浅显、深及心灵。阅读过程中，你会逐渐发现，你也有能力创造自己的卓越生活，成就属于你的非凡人生。

海报：

作者介绍：

露易丝·海，美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师、著名作家和演讲家。她是全球“整体健康”观念的提倡者和“自助运动”的缔造者。露易丝·海揭示了疾病背后所隐藏的心理模式，认为每个人都有能力采取积极的思维方式，实现身体、精神和心灵的整体健康。

露易丝的个人思想是在她痛苦的成长过程中逐渐形成的。她的童年在飘摇与穷困中度过，自幼父母离异，5岁时遭强暴，少年时代一直受到凌辱和虐待。她后来逃到纽约，历经坎坷，成为一名时装模特，并和一个富商结婚，但14年后她又被丈夫所遗弃。

1970年，露易丝在纽约开始了她一生为之奋斗的事业。1976年她的处女作《治愈你的身体》出版，奠定了她在这一领域的专家地位。不久，露易丝被确诊患有癌症，她开始在自己身上实践整体康复的思想。6个月后，她摆脱了癌症，完全康复了。1984年，露易丝的代表作《生命的重建》出版，截止到2002年，英文版已71次印刷，销量2000万册。至今，《生命的重建》仍在世界各地热销不衰。1985年，露易丝创建了名为“海瑞德(Hayride)”的爱滋病救援组织。她还建立了“rlay基金会”和“露易丝·海慈善基金”，帮助和支持爱滋病患者、被虐待妇女和社会最底层的穷苦人。她每月1期的专栏《亲爱的露易丝》发表在美国、加拿大、澳大利亚、西班牙和阿根廷等国家的5。多种出版物上。露易丝·海帮助了千千万万人改变了健康状态，提升了生命质量。这位伟大的女性被世界各地的媒体亲切地称为“最接近圣人的人”。

谢丽尔·理查森 (Cheryl Richardson)，《纽约时报》畅销书作家、身心灵导师，著有《轻轻松松如意生活》、《改造人生》、《为生活而雀跃》、《与雅致的亲密接触》以及《极致自我关怀的艺术》等。

目录: 引言一 引言二 第一章 做生活的学生，顺其自然 第二章 改变思维，改变人生 第三章 一日之计在于晨 第四章 如何度过一天，决定你如何度过一生 第五章 不要打破一个习惯——化解它 第六章 衰老，生命的礼物 第七章 曲未终，人未散 自我肯定用语集锦

• • • • • [\(收起\)](#)

[生命的重建 下载链接1](#)

标签

成长

心理学

灵修

自我完善

心灵

心理

生活

好书、反复的读

评论

积极的自我暗示、引导，吸引力法则

好好生活，生活趣味要自己去发现。

值得推荐的好书。但是为神马我买的版本读过的人这么少。

80%的篇幅说的是要爱自己，后面20%讲的是身心医学的部分。很值得看一看。

崇文门图书馆书不多，没法挑，随手找的一本，虽然文案不厚道，但是书的内容让人平静安和。想看真正的《生命的重建》

就是《秘密》之类的，其实可以参看美国老电影《出水芙蓉》的情节，很有趣

好厚一碗鸡汤.....说的都是常识，真的不能打负分吗？

这本算是生命的重建系列里比较生动的一本。

两星半。这本书对行动派的意义不大，因为路易斯海的个人秘诀是超级良好的心态和对“船到桥头自然直”的无敌信念。就像明明瘸腿却坚持认为自己多念叨我是正常人，生活很美好就真的能很美好一样。我对这点不敢苟同。也有人说积极暗示真正起作用的是积极之后能平静的自我审查分析，也有道理吧。

看的有点仓促，里面很多自我肯定语很喜欢

三星半。人还是需要自我肯定和鼓励自己，希望内心变得足够强大抵御外界的压力。

习惯于行为 从鸡汤到习惯就很不容易了

喜欢，两个女人就生活实际考题睿智的讨论记录，落实到如何过好一天，如何过好一年，如何面对生活的不同阶段。

这个系列适合收藏。

最后一章提升了整部作品的深度和分量，死亡教育这本书算我启蒙了。书我买了5年之后今年才看，当时怕买到鸡汤书又是浪费金钱。
里面可能有那种话比较鸡汤，不是说让你一定要说出来，只是让你去相信，并且作者也强调不让你逃避负面情绪，而是面对了之后再去相信积极的信条。
减一星是因为书里治癌症那个……

自我完善的书

如何通过转变思维，来改变你的人生体验。读的第二遍。

把对自己的爱说出来。进行积极的心里暗示。

反复读。

有鸡汤文的嫌疑，但比鸡汤稍实际些，励志书。

[生命的重建 下载链接1](#)

书评

怎么说能，这书是花絮，正文不在里面的感觉，翻译功力不够，估计也没传达出原书的美好，简单来说就是时时对自己进行正面的心理暗示，时时关注自己各方面的状态，从而调整自己保持健康积极。

因为这本书我在办公桌前摆了面镜子和万年青。办公桌上有了镜子我可以注意到自...

[生命的重建_下载链接1](#)