

# 心灵的重建



[心灵的重建](#) [下载链接1](#)

著者:路易丝·海

出版者:华文出版社

出版时间:2010-12

装帧:平装

isbn:9787507533668

《心灵的重建》是路易丝·海在其代表作《生命的重建》基础上，进一步探讨如何爱自己、化解人生伤痛的实践手册，更广泛地探讨了那些影响我们日常生活的一些问题，包括：健康、性、工作、恐惧和恐慌症、自我尊重、亲密、友谊、金钱与丰盛、上瘾行为等等。

作者列举了在这些人生主题中，个人会遭遇到的负面思维模式，设计问答练习册来梳理这些负面模式的由来，并帮助我们学会放下它们，选择更好的人生信念。正如路易丝·海所说，这些练习将带给你关于你的新信息，你从而能做出新的选择。只要你愿意，你能够明确地创造出你想要的生活。

点击链接进入英文版：

Love Yourself, Heal Your Life Workbook

作者介绍:

路易丝·海是美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师，风靡全球的“整体健康”和“自助运动”观念的倡导者，超级畅销书作家，全国最大的心灵出版社——美国海氏出版公司（Hay House Inc.）创始人。其代表作《生命的重建》是誉满全球的健康观念第一畅销书，被誉为生命教育圣经般的巨著，销量超过2000万册。其他畅销著作包括《心灵的重建》《女人的重建》《启动心的力量》等书，作品被译成25种语言，发行范围遍及世界33个国家。

路易丝的童年在艰苦中度过，自幼父母离异，5岁时遭强暴，少年时代一直受到继父的凌辱和虐待。后来逃到纽约，历经坎坷，成为一名时装模特，并和一名英国绅士结婚，但14年后丈夫另结新欢。

1970年，路易丝在纽约开始了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，路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，癌细胞竟消失了！

她的个人思想是在她痛苦的成长过程中逐渐形成的，喻为“心灵大使”的她，曾协助和引领无数人探索潜能，走上自我成长及心理治疗的道路，是一位走出童年阴影，为自己缔造不凡生命奇迹的传奇女性。

目录: 关于作者——路易丝·海的生命故事

推荐序——重画生命美景

PART.1 用爱关照自己

01 内在觉察

02 检视信念

PART.2 在喜悦中成长

03 健康至上

04 正面情绪

05 释放恐惧

06 化怒为爱

07 停止批判

08 治疗瘾头

09 从心宽恕

10 乐在工作

11 金钱意识

- 12 良好友谊
- 13 和谐的性
- 14 爱与亲密
- PART.3 生命的重建
- 15 自由的心
- • • • • (收起)

[心灵的重建\\_下载链接1](#)

标签

心理学

灵修

心灵成长

心灵的重建

路易斯·海

心灵

露易丝·海

生命哲学

评论

执着于灵修的青年时期读物

-----  
没什么理论，都是很实践性，甚至称得上空洞性的描述。

-----  
励志书，我好认真地看完了，看书果然要状态啊

-----  
Given by Wendy,  
如果你想改变你的生命，唯一需要改变的人就是你。当你改变自己之后，你生命中的其他人才会跟着改变。我们的潜意识心灵会接受我们所选择的信念。无论你遇到什么难题，你的生活经验都是内在想法的外在展现。有时候，我们拒绝努力为自己创造美满的生活，因为我们认为自己不值得拥有它。

-----  
不是我的菜，喜欢学术点的~

-----  
一本workbook，给出了系统全面的操作练习，许多疗愈自己的事情必须一定要自己做，做了才有收获！2016年3月22日：如果沉痛的经历已经发生了，为了重新站起来，就要不断用新的想法覆盖旧的创伤思维，想象更美好的生活，全然地肯定当下不逃避，持久练习，不要放弃。

-----  
挺好的，潜意识是有力量的。

-----  
练习手册

-----  
自我价值，明天的期望，对生命负责 自尊心成长，不再为行为开托，

-----  
自我救赎。

-----  
是一个行动手册，还算勉强实用的是能帮你正视自己，做一个全方位的反思回顾，但是对这种鸡汤心理学的套路也基本上了如指掌了，还是读一些理论性的硬核作品吧。

算是积极心理学吧 肯定的力量

弃读

有信仰，比看这个强

有一些方法通俗易懂

在最近自己很是烦躁的状态下，不得不说这本书对我的触动还是挺大的。喜欢。“走出禁锢的心灵，迎向生命的阳光”说得真好。

给了我很大帮助的一本书，在遇到困境时可以给你帮助的一本书

的确是实用的进阶书。理论也没有过分强调“人和宇宙，宇宙会给予人的成长以积极力量，只要人自我内心打开”。有句话很感动，“宇宙只在意每个人的独特性。”肯定自己，用积极的力量影响自己。所有为你带来困扰和羁绊的，都是你对事物的感觉而不是事物本身。改变从现在开始。

重建失败！

也行另一个人陪着做会有更好的效果吧，希望读完自己会有所突破吧

[心灵的重建\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[心灵的重建 下载链接1](#)