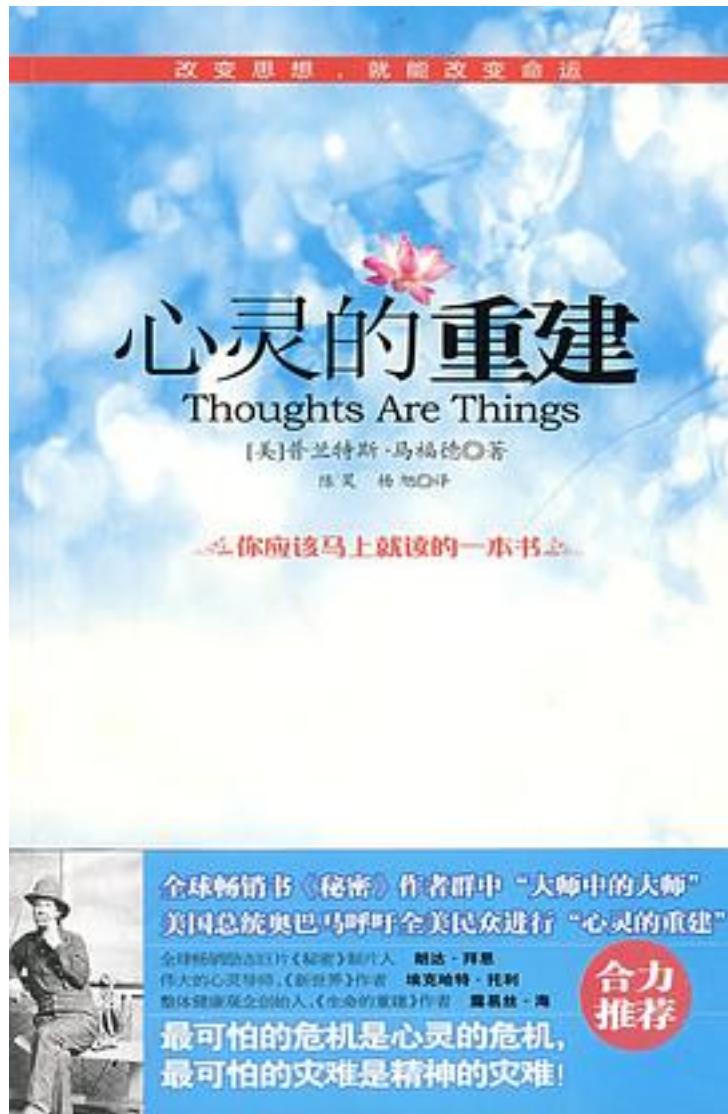


# 心灵的重建



[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，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](#)