

# 爱是一切的答案



[爱是一切的答案\\_下载链接1](#)

著者:[美] 芭芭拉·安吉丽思

出版者:华文

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787507533217

《爱是一切的答案》简介：作者提出十项生活的秘密，让人了解如何不再破坏自己的快乐，建立内在的自信、清明与平静的状态，并据以创造真实的自由。也许你渴望在忙碌无比的生活中，得到更多的平静。也许你要追求向来缺乏的自信与自重，实现心中的梦想。也许你希望自己的情绪更稳定，得到更深的灵性发展。无论动机为何，这些秘密都能引导你，将生活的每一刻，化为无限的快乐、满足与爱。每天，你如何面对生活里的各种波折与隐忧？且让本书的十个生活秘密陪伴你找回内心的平安与自由未来，不管遭遇什么，一切的答案都是爱。

作者介绍：

芭芭拉·安吉丽思 (Barbara De Angelis)，安吉丽思博士是当代个人成长与灵性成长领域最具影响力的导师之一，美国知名的人际关系专家，也是著名的畅销书作家，所著的《活在当下》《爱是一切的答案》《男人都该知道女人的秘密》《女人都该知道男人的秘密》等书，分别在《纽约时报》畅销书排行榜上高居榜首。25年以来，她完成了14本书，被译成20余种文字出版，分别在《纽约时报》畅销书排行榜上名列前茅。她曾为美国哥伦比亚广播电视网 (CBS-TV) 主持节目，也曾担任美国有线电视新闻网 (CNN) 《新闻之夜 (Newsnight) 》节目的人际关系专家，拥有极佳的收视率，且安吉丽思经常受邀为著名脱口秀节目的特别来宾，目前，她定居在美国洛杉矶。

目录: 序 爱是活出来的前言 归“心”之旅秘密一 快乐的一切要素，都在你心里秘密二 生活的目的是成长，成为你能力所及的最好模样秘密三 改变是无法避免的。所以，别再抗拒，顺服于生活之流吧秘密四 一切障碍都是隐藏的功课——敬重它们，向它们学习秘密五 你的心创造出对现实的体会。所以，让心灵成为你的朋友秘密六 恐惧会偷走你的生命力。所以，让你的勇气大过恐惧秘密七 先爱自己，才能付出真爱，并接受别人的爱秘密八 所有的感情都是镜子，所有的人都是老师秘密九 真正的自由源于面对生活的态度，而非生活加之于你的一切秘密十 无论问题为何，答案都是“爱”  
· · · · · (收起)

[爱是一切的答案 下载链接1](#)

标签

心灵成长

灵修

心理学

芭芭拉

自我完善

成长

爱

心灵

## 评论

因为经常在张德芬的公众号上看到这本书，就找来读了，所有的爱都来自我们的内心，所有的痛苦也都来自于我们的内心。

-----  
那什么是爱呢？

-----  
自己修建方舟，寻找自己的天堂，在生活中认识自己的想法，痛苦

-----  
无论问题为何，答案都只有一个，那就是“爱”

-----  
读了7个半小时。中午十一点半到下午四点+下午三点半到五点半

-----  
十个秘密

-----  
还不错，适合女生看。看完了，写的还是不错的。内容上，有点奇怪。但是，还是蛮有趣的。灵修类的吧

妈的，一个家伙让我开始怀疑自己的最近修得的心得。我很生气。

这得有多大的佛性。顺其自然，不以物喜不以已悲。

说不清楚改变了我什么，但我觉得一定改变了

想活得更从容

爱是一种感受，来自自己的内心深处

爱是一种能力

心灵方面不错的书籍，读的时候太粗略，可再读一次的书籍。

冲破心灵的阻碍 高高飞翔

爱~~很重要

贴近生活的灵修方法。

学会从容应对生活的各种困难~

心灵成长的宝书啊，让你看清问题所在，成为自己成长的导师。

鸡汤文

[爱是一切的答案](#) [下载链接1](#)

书评

前几天去了心灵整合家园听了张芝华《爱是一切的答案》读书沙龙，第一次参加这种读书沙龙，朋友告诉我这个消息，加上比较喜欢这本书所以顶着烈日去了，见到张芝华老师那一刻，真的很惊讶，真不愧是身心灵作者，那气度那风范真不是一般人赶得上的，还有那一听就能让浮躁的心静下...

在每一种情况里寻找爱的作法，会改变你对世界的认知。把爱带入每一次的人际接触，会改变你认识别人的角度。用爱来看待自己，会创造出真实的内在宁静。

其实，能写出这样文字的女人，是经过生活的淬炼，而后重生的。这是一个奇女子。这个社会很多人都在迷茫，也会遇到很多问题跟困难，这些困难烦扰着生活的所有。大家不知道该怎么做，其实如果静下心来去想想，你真的会发现，用爱这个字眼去对待周边的事物，那么你心中，就会...

《爱是一切的答案》巧妙地融合了永恒的智能与实际的建议，作者提出十项生活的秘密，让人了解如何不再破坏自己的快乐，建立内在的自信、清明与平静的状态，并据以创造真实的自由。

芭芭拉把这本书当作一种邀请，特别用来邀请女性，给精神昂扬的姐姐妹妹。与她分享她多年来...

也看过《活在当下》，知道它的气势恢宏，让人热血沸腾的。因为文字凝练，有种厚重感。而《爱是一切的答案》，它让人觉得很温馨，书中介绍作者在生活中的一些故事，并没有大篇幅的介绍，但是联想到自己生活中的一些人一些事，就觉得很有感触。而且，书中说的让我们去感谢给我们...

---

看了前三章，就很明确地对自己说：我喜欢这本书的作者芭芭拉，是的，我很喜欢！因为她用这么平易近人的姿态，跟我诉说过一直困惑着我、努力在众多心理著作中寻找的答案。

生活怎样，取决于人的心态。同样的场景，心境不一样，可以一个天堂一个地狱。总有一个素未谋面的人， ...

---

---

人生的十个不要等 想要得到爱时才学会付出； 孤单时才想念起你的朋友；  
有了职位时才去努力工作； 失败时才记起他人的忠告； 生病时才意识到生命脆弱；  
分离时后悔没有珍惜感情； 有人赞赏你时才相信自己； 别人指出才知道自己错了；  
腰缠万贯才准备帮助穷人； 临死时才发现要...

---

《爱是所有的答案》让我懂得“不抱怨”的根源，是用温暖而宽厚的心去爱自己和爱他人，爱是解决所有问题的方法。

生命中所遇到的每一个人、每一种际遇都是上天赐予的最好礼物。他们借着某种表现，让你得到灵性洞察，成为更有爱心的生命。他们帮助你成长，让你看到弱点，教...

---

看到这个书名的时候，突然很感动。。。。是啊，我们每天都在追寻，每天都在努力，一切都是为了什么呢？爱。是的，爱是一切的答案。我们提升自己，打扮自己，让自己更自信，更可爱，更优秀，其实一切的根源都是为了那些我们爱的人以及爱自己的人。芭芭拉可谓是一位真正悟透生...

---

爱是什么，我已经很长时间不考虑这个事情了。

麻木的生活，日复一日的平淡推进着，我似乎很满足这一切。一个人在这繁华都市里，走在街头，莫名地很沮丧。

是的，我应该好好地考虑找一份归宿了，四年了，时间已经把一切都冲的干干净净了，偶尔一些东西会有触动，亦无悲也无喜。 ...

---

一看介绍说作者是《男人来自火星，女人来自火星》作者的前妻，我就笑了。然后又看到两人都是美国的两性专家，我再笑。突然想起Sun教练的话，学心理让我太知道男人在想什么，一说话我就知道他的潜台词是什么，所以没办法恋爱，有时候我真想让自己休息一下……想起前不久看到的…

在还行和推荐中犹豫了，接触灵修方面的书，芭芭拉的活在当下是第一本。。当时觉得特震撼。。而后看了几十本相关书籍。。  
迫不及待入手她在国内新出版的这本书，但是很失望。。  
和其他此类书籍的观念相仿，并没有提出更新更易于接受的内容。。反而写的更绕口。  
不知道是不是换了…

爱就在你心中。它是你最大的宝藏。  
所有的圣徒说到“神住在你心里，他就是你”、“你就是爱”时，就是指这个道理。  
你的爱就是心中的天堂。  
圣经告诉我们，要先求神的国，如此，其它的一切就会随之来临。爱是一种温暖。

很喜欢芭芭拉关于“爱自己”这个章节的一些话，很有味道：  
别人只能给你，你早已感受到的爱。别人只能用你已经拥有的东西来充满你。  
在你离开住所之前，出去约会之前，你应该先活在爱里。然后，当某人也活在爱里，他遇见你、看到你，这时你们就能相爱。你们可以齐步前进，庆…

开头关于上帝将快乐藏起来的小故事很触动我，这印证了一句话：世界上最远的距离，其实就是在我们身边却不自知。  
快乐时时都在心里，我们却看不到，还时常抱怨自己不快乐。  
但只要用心感受，爱几乎无处不在，哪怕是一个细节、一个瞬间，我们用心去体味都能发现快乐。记得大学实…

迟钝的人让你学到耐心，愤怒的人让你学到沉着与静默，粗暴的人让你学到自重，封闭的人让你学到无条件的爱，欺诈的人让你学到操守，固执的人让你学到弹性，惊恐的人让你学到勇气……《爱是一切的答案》带领我们主宰自己的快乐。

国人以往不善谈爱，后来时髦了，爱不离口，再后来，爱说得太多了，每次说出来都空洞无比。  
这本书正是温习、填充爱的意义的佳作，每句话都贴着人心说，所以触动无数的人。

[爱是一切的答案](#) [下载链接1](#)