

## 心德

《内心对话》封面上说：“负面情绪就像那投进湖里的石头，让原本平静的心掀起阵阵涟漪。而光明善解犹如清淨莲花，不染污泥迎向阳光，绽放出鲜艳的花朵。这段话吸引我读下去。

书中写到人生观篇、教育篇、家庭婚姻篇、社会篇、健康篇、理财篇。指出了负面情绪，同时指出了善解和正念。如理财篇说有一位妇女背着丈夫把存的钱投进了股市，结果赔了本钱，不敢跟丈夫说，心里烦自责，每天感到全身无力，无且力，好苦，好累，闹出病来。书中指出十二点挽救措施。首先是坦诚面对，跟丈夫讲清，消除害怕心里，怕承担责任心里苦口语言，指出了人生旅途中难免迂到困境，大胆面对，才能冲向光明，远离黑暗。

这三本书是我人生旅途中的伴侣，有心信时打开看看，正念在心，永往直前。

于祥

2010.12.16.