

「我為甚麼喜歡這一本書」校內閱讀寫作比賽

《心靈的力量》

冠

1A 陸希兒

《心靈的力量》是艾克哈特·托立的經典作品之一，從我讀了這本書之後，它對我的生活產生了很深的影響。這本書不僅是靈性成長的指南，更是幫助我忙碌的生活中找到放鬆身心的唯一方法。以下是我喜歡這本書的幾個主要原因。

首先，托立的心理理念——活在當下，讓我意識到過去的回憶和對未來的擔心會影響我的情緒和心態。過去的經歷常常讓我感到焦慮；對未來的擔憂則使我更加難享受當下的美好。托勒在書中強調，真正的幸福和心靈的平靜只能在當下找到，讀完這本書後，我開始更重視當前的每一刻，這使我更珍惜生活中的小幸運。

其次，書中提供了許多練習和技巧，對我來說非常實用，例如：靜心冥想、情緒觀察和當下察覺等練習。這些練習幫我在面對學業壓力和對未來的焦慮時，讓我平下心來。我特別喜歡靜心冥想，這樣我有時間跟自己對話，進一步了解自己，就像跟自己交朋友一樣。通過這些練習，我學會了有效地管理自己的情緒。

再者，托勒的寫作風格簡單易明，令我可以輕鬆理解並吸收他的觀念。他的文筆有趣，但又不失理性，令我在閱讀過程不會沉悶。同時，書中加入了一些案例使理論更具體表現，也令我可以產生共鳴。這種表達方式讓我更容易將他的思想融入生活。

這本書還令我意識到自我對生活的影響。托勒指出，自我會帶來痛苦和焦慮，讓我反思自己的思維模式。理解這一點後，我開始觀察自己的思想，而不是被他們控制。

最後，這本書不僅是靈性成長的教材，更是我找到生活態度的工具。他教會我在節奏快的現代生活中找到屬於自己的節奏。

<完>