<<宽心了吗>>

图书基本信息

书名:<<宽心了吗>>

13位ISBN编号:9787111358091

10位ISBN编号:7111358090

出版时间:2011-9

出版时间:机械工业出版社

作者: 孙玉梅

页数:198

字数:222000

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

<<宽心了吗>>

前言

想吃什么就买什么,每天衣着光鲜,出门以车代步,坐在有空调的写字楼里上班,休息时去旅游、度假。

这样的生活,曾经是很多人的梦想,可当他们实现了梦想之后,心情又会怎样呢,是否有幸福快乐的感觉呢?

如果你问身边的朋友"最近还好吗",相信有不少朋友会说"累啊"、"郁闷"、"烦死了"、" 我可怎么办啊"之类的话。

现代社会节奏紧张,人们一方面要为事业和前途打拼,另一方面要照顾老人和孩子,还要面对人际 交往中的诸多琐事,事情多了,烦恼接踵而至。

有的人过分追求名利,得不到满足便烦躁不安、怨天尤人;有的人在事业遭遇挫折后,不能奋发图强,却总沉迷于对失败经历的回忆,顾影自怜;有的人陷入情感的旋涡,为付出的情感和物质没有得到相应的回报而耿耿于怀、痛责对方,从此对异性刻薄冷酷;有的人性情多疑,老是怀疑别人在背后说自己的坏话,于是找茬儿与人吵架;有的人嫉妒心重,看到别人的成就超过自己,心里就不舒服,总想"整治"一下对方;更有甚者,连吃饭、睡觉这样平常的事也不能做好,上火没胃口,操心爱失眠……凡此种种,都是因为心理失衡、不能将心放宽的表现。

如果不及时对失衡的心理加以控制和调节,不仅影响身体健康,而且还会影响工作与生活,甚至会 导致犯罪,害人害己。

人,怎样才能回归平衡自在的心境;心,怎样才能放宽?

我们要多了解内心的需求,找到烦恼与纠结的心理根源,对症下药;学会调整心态,懂得适当的放弃与退让,以乐观、豁达的心境对待生活中的问题和困难,不做"名"和"利"的奴隶,不做"过去"和"未来"的苦役;当事不迷,与人交往时,不要过分计较个人得失,宽容待人,真诚待人。这样一来,我们就能妥善地处理好与同事、朋友、爱人及家人的关系了。

其实,不管是达官显贵,还是升斗小民,要想除却烦恼,就需要在"定力"上多下工夫。

佛家有语——戒定慧生,节制欲望,就可以少受"心魔"的折磨,让自己的心变宽。

只要是人都有七情六欲,人有欲望和需求是正常的,但要给欲望和需求设定一个界限,即适度地节制 欲望,找到最切合自己实际的欲望,否则谁都无法得到心理平衡。

有些人常与他人盲目竞争,处处与人比较,结果自己终日生活在紧张状态之中,心理上承受过大的压力,这对心理健康极为不利。

一个心理健康的人,应该能对自己的能力作出客观的评价,并依此付诸社会实践。

为了让更多的朋友尽早摆脱心理困惑,重获轻松自在的心境,我们策划创作了本书,结合心理专家的观点,给出针对各种心理问题的"宽心之道"。

本书从日常生活中普遍存在的心理问题人手,借助真实、生动的案例,多方位、多角度地解析了困扰 人们生活的不良心理,提出了一些简单实用、易操作的解决方案,相信有了它,朋友们将少却很多烦 恼、郁闷、纠结、焦躁,增加几分淡定、轻松、从容、快乐。

在人生的舞台上,既要有积极向上的斗志,又要有坦然面对挫折的勇气,"得意不忘形,失意不落魄","不以物喜,不以己悲",做到拿得起、放得下。

请相信,只要具备了这种心态,再苦、再累的日子,也会变得有意义、有奔头!

<<宽心了吗>>

内容概要

本书针对时下都市人常见的心理疾患,如焦虑症、忧愁症、孤僻症、多疑症、狭隘症、嫉妒症、职场倦怠症、爱无力症、婚姻强迫症等,作深入浅出的诊断和分析,并结合专家观点,提供切实可行的解决方案,让人们回归身心和谐、人际和谐的"宽心境界"。

<<宽心了吗>>

作者简介

孙玉梅,笔名小杉,小彬,简宁。 做过秘书、记者、编辑,现为自由撰稿人,从事小说创作与图书编著工作。 自1989年至今,先后在《黄河诗报》、《齐鲁晚报》、《橄榄绿》、《天涯》、《北京晚报》、《四 川诗家报》、《诗潮》、《苍生文学》、《中国食品与市场》、《快乐太太》等报刊发表诗歌、散文 、随笔、小说、通讯报道、故事等作品数百篇(首),并有作品获奖。

<<宽心了吗>>

书籍目录

前言

- 上篇 戒定慧生,还心自在
 - 第一章 喧嚣都市,谁能抚平焦躁不安的心
 - 1.失眠失眠,焦躁是罪魁,又是祸首?
 - 2.乱发脾气,不如设法解决问题?
 - 3.没钱买车,小日子照样过得有滋有味?
 - 4.公交车没来,要淡定,淡定?
 - 5.不会慢生活,你就out了?
 - 第二章 凡事向好处想,就会屏蔽掉忧愁?
 - 1.愁愁愁,顽固胃病,原来是愁出来的?
 - 2.郁闷,房子是家还是头上的大山?
 - 3.末日如果真的有,也不是你一个人的末日?
 - 4.股市被套,别愁,总有解套的那天?
 - 5.危机来了,与其愁肠百结,不如勇敢面对?
 - 第三章 网络时代,也不能老一个人"宅"着?
 - 1.网游时代, 也要出去走走?
 - 2.生活可以虚拟,但不可闭关自守?
 - 3.左手淘宝,右手商场?
 - 4.漏掉一个信息,没什么大不了的?
 - 5.有时间,约朋友去喝喝茶?
 - 第四章 防人之心可以有,疑神疑鬼不可行?
 - 1.世上还是好人多,何必拒人千里之外?
 - 2.信任丈夫,是最好的夫妻相处之道?
 - 3.在了解真相前,别瞎猜忌?
 - 4.怀疑他人,就是不相信自己?
 - 5.世上本无事,疑者自扰之?
 - 第五章 快乐的人不一定多有钱,而是心不狭隘?
 - 1.把心眼放大些,心就会宽大?
 - 2.计较 , 是不快乐的开始?
 - 3.相信自己也是一朵绮丽的花朵?
 - 4.对他人大度一些,别人对你会更大度?
 - 5.人无完人,要多看他人优点?
 - 第六章 熄掉中烧的妒火,就可将快乐的引擎重新启动?
 - 1.把嫉妒掷向别人,伤的是自己?
 - 2.善嫉滋事的人,损人不利己?
 - 3.富人不都是李刚,何必要仇富?
 - 4.知足,是治疗红眼病最好的药?
 - 5.攀比向下,淡泊向上?
 - 6.少一份虚荣,就少一份嫉妒心?

下篇 当事不迷,宽心乐活

- 第七章 人缘不好的人不是嘴笨,而是心理有问题?
 - 1.说话大声一些,别人不会把你吃了?
 - 2.逢场作戏,只能让朋友远离?
 - 3.冷漠的人,只能孤芳自赏?
 - 4.君子之交,比水更淡?

<<宽心了吗>>

- 5.与人抬杠,不如与人多沟通?
- 6.眼界宽了,就能见什么人说什么话?
- 第八章 职场打拼,往往输赢一念间?
 - 1.都市白领,职场压力你能扛多久?
 - 2.何必沮丧,下一个升职加薪的或许就是你?
 - 3.远离浮躁,是成功迈入职场的第一步?
 - 4.以员工的心态工作,永远不会在职场中脱颖而出?
 - 5. "惧上"心理,你有吗?
 - 6.相信自己,同事能做到的你也能做到?
- 第九章 失恋不是地狱,但要将心拯救到底?
 - 1.她走了,不要总是非常纠结?
 - 2.失恋是痛苦,但不是失败?
 - 3.好聚好散,报复是最愚蠢的做法?
 - 4.哭吧,哭吧,失恋痛哭不丢人?
 - 5.抑郁,失恋后最需小心的灰暗心理?
 - 6.不要将一个人的日子过到底?
 - 7.人生是一场游戏,但不可游戏人生?
- 第十章 婚变,变的不是爱,而是"心"?
 - 1. "亚偷情"心理,你有吗?
 - 2.碰什么都成,千万不能碰丈夫的心理雷区?
 - 3.疑神疑鬼,不如多关心他?
 - 4.翻看他的手机,不如看透他的心理?
 - 5.别让冷漠在婚姻中潜伏太久?
 - 6.丈夫出轨,是打翻醋坛子,还是宽恕他?
- 第十一章 把心放宽些,家会温馨些?
 - 1.爱屋及乌,学会爱婆婆?
 - 2.婆婆小心眼,你要宽容些?
 - 3.丈夫工作狂,多理解一些?
 - 4.放下工作, 陪老婆孩子出去走走?
 - 5.别怪孩子叛逆,多站在孩子的角度想问题?
 - 6.妻子疯狂购物,不要一味抱怨?
 - 7.别怪丈夫小气,再有钱也要算计着花?
 - 8.信用卡不是取款机,还是小心刷为妙

<<宽心了吗>>

章节摘录

版权页:"嗯。

"一听儿子没有拿文文妈的钱,小杰妈松了口气,随即,她给文文妈发了条短信:"文文妈,我问小杰了,孩子说她没拿,你再问文文和你家大哥吧,是不是他们拿的给忘了?

要不再找找吧,看看其他地方有没有这50块钱?

- "文文妈接到小杰妈的短信时,文文还没有回家,文文妈正为钱的事着急呢!
- "回短信的语气这么轻松,我严重怀疑她是不是真的问了小杰?

搞不好只是应付一下我,其实根本没问!

""人家说问孩子了就是问了,没问就是没问,怎么别人说什么事你都怀疑,都不相信呢?

老婆,我真是服了你了!

- ""我怎么觉得在这件事上,你貌似胳膊肘儿往外拐呢?
- 是不是看我变成黄脸婆了,看人家小杰妈年轻漂亮啊?

有本事追人家去!

- 哼,男人没几个好东西,都是吃着碗里的,看着锅里的!
- ""你就事论事不行吗?

怎么又扯到我头上了,简直是胡搅蛮缠、不可理喻!

""我不可理喻!

我是泼妇行了吧,哼!

- ""好,姑奶奶,我惹不起你,我还躲不起,我走行了吧!
- ""爱去哪去哪,滚!
- "两个人正吵着,传来钥匙开门的声音,这是文文回来了。
- "爸妈,你们烦不烦啊,三天两头地吵,能过下去就过,过不下去就离!
- ""啊?

文文,你这说得什么话?

如果不是我怀胎十月生下你,我简直怀疑你是不是我的女儿,我跳楼去得了!

- "文文妈妈听女儿这样说,简直要气晕了。
- "如果我能选择,我也不当你的女儿。

小心眼,天天什么都怀疑,整天弄得家里不得安生,妈妈,我求求你了,不要再这样好不好。 对了,还要告诉你一件事。

"

<<宽心了吗>>

编辑推荐

《宽心了吗》告诉你宽心的十大方法,享有淡定的慢生活、勇敢面对困境、丢掉疑心、相信自己,宽容别人、知足,淡泊向上、心态好,人缘就好、把工作做到出色、理智地看待失恋、爱他,就要对他放心、"尽管刷"只是神话。

幸福生活,是一种态度、都市人,要宽心淡定。

真正的力量是忍耐,真正的智能是宽厚;真正的慈悲是包容,真正的财富是满足。 要争气,不要生气。

聪明的人,凡事都往好处想。

真正的感情应该不是占有,而是一种奉献。

- 一个人不是因为拥有很多物质而幸福。
- 一个人心胸开阔,不论到哪里都会觉得这个世界很美好。
- 一个人肚量有多大,事业就有多大。

<<宽心了吗>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com