

<<打开禁锢思维的墙>>

图书基本信息

书名：<<打开禁锢思维的墙>>

13位ISBN编号：9787113152048

10位ISBN编号：711315204X

出版时间：2013-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：刘欣

页数：212

字数：200000

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>

<<打开禁锢思维的墙>>

前言

不烦恼的思维方式 人与人的不同,在于脖子以上那部分。

如果说,性格决定命运,心态决定行动,思想决定行为结果的话,那么不同人的思维方式决定了其价值走向、是否成功以及快乐的程度。

一个老太太有两个女儿,她两个女儿一个是卖伞的,一个是卖扇子的,于是,她天天为两个女儿发愁。

夏季下雨天,她就担心卖扇子的女儿生意不好,天晴天热她又担心卖伞的女儿生意不好。

有人看到了就开导她说,下雨天就想卖伞的女儿生意会好,你就快乐了。

天晴天热时你想卖扇子的女儿生意会好,你也会快乐。

老太太一下明白了自己烦恼不断的原因。

这个故事就说明,身为平凡人,生活中每个人可能会遇到各种各样的烦恼、忧虑和压力。

烦恼有两种,一种是有害的烦恼,一种是有益的烦恼。

同一个人,面对同样的问题,换个角度看问题,就会别开洞天,烦恼顿消。

烦恼其实是思考问题的一种方式与结果。

思维方式有正负之分,与人的心理活动有关。

那么,如何排解这些负面心理呢?

美国心理学家霍威尔曾提出了不烦恼的有关建议。

首先要停止一切负面的想法,学会以正面、积极的态度同自己对话。

人真正的快乐来自于人的内心,以积极的心态去面对负面的事物,并为自己加油打气。

当个人出现负面情绪时,用适合自己的方法有效地调整情绪,如改变肢体动作、表情、呼吸,尝试去做充满活力让人兴奋的运动(跑步、跳舞、游泳、登山),从而达到转移负面情绪的目的。

其次是改变思维方法,改变与自己的对话方式,可以改变自身的感觉。

即换个思维方式可以排解烦恼和压力,就如例子中的老太太面对不同天气看待伞与扇子的辩证关系,快乐就会随之而来。

在日常生活中,人人都会面对各种困惑和人生转折,会变换角度思考问题,选择积极的角色进入生活,这样的人更容易成为成功者。

从认知上改变思考问题的角度,塑造阳光心态,多看事物阳光的一面,使你内心不再与很多外在事物形成对立。

有时候我们埋怨环境不好,除了受客观因素限制外,常常是我们自己看问题不够全面;埋怨别人太狭隘,常常是我们自己不够豁达;埋怨天气太恶劣,常常是我们抵抗力太弱。

人不能要求环境适应自己,只能让自己适应环境,先适应环境,才能改变环境。

当面对一个不尽如人意的环境时,要从改变自己做起,才能适应环境,进而使环境朝着如人意的方向转变。

这样通过对自我的审视与反思,找到前进的方向、前进的力量,使事物向着对自己有利的一面转变。

换个角度思考问题,可以理解事物的发生总有它的道理和原因,不能完全肯定和否定它,而要学会适度表达和处理。

思想支配行动,认知上改变了生活态度就会改变,处理同一件事,用不同的态度所得到的结果就会不同。

智慧地化解生活中的烦恼,你的人生才会随时充满快乐。

再次,运用多向思维方式化解烦恼。

人要生存进步,唯有创新,创新的前提是让自己有洞察力,凡事举一反三,立体思维。

多向思维方式可以转化挫折、压力、烦恼、痛苦为快乐和动力,把消极情绪转化为积极情绪。

多向思维方式还可以提高人的情商。

情商在一个人事业成功中所占比例为80%,智商仅占20%。

高情商者往往受到人们的欢迎。

这在于他对自己和他人的情绪能够做出准确的判断,以便在此基础上处理各种问题的时候见机行事,

<<打开禁锢思维的墙>>

调整自己的言行，从而获得最佳效果。

许多高情商的人之所以成功，就是因为他们懂得借烦恼提示对未来可能发生的意外事先防范。

低情商者则容易单向思维，钻牛角尖，无法准确感知自己和他人的情绪，很容易陷入心灵的困境中不能自拔，在现实生活中处处碰壁。

本书撷取了生活中最易陷入误区的诸多观点，分别以生动的案例表述内心情感或思维的正负面纠结点，提出了打开禁锢思维那堵墙的可操作性心灵自修方案、不烦恼的思维方式。

作为万物之灵的人，快乐不能只有身体的感官快乐，更为重要的是心灵的愉悦。

人自身要有转化烦恼与痛苦的能力，那就是，激活心灵的能量，挖掘自身修复快乐能量的潜力，不断完善自己，自我分析自我成长，像一束阳光为其他人带来更多的快乐，达到助人自助的目的。

成功是一种状态，一种积极、向上、乐观、友善、对别人有益的状态，而这种愉快的状态也会传递给更多人，这就是心中的成功。

本书以修炼自身思维方法作为基础，列举了与你想得不一样32堂心灵自修课，用大量鲜活例子解析生活中遇到的烦恼问题，并提出了在遇到问题时应通过反观自身来调整自我的解决问题的不同方法，从而化解矛盾、消解困难、最终变不利为有利，达到心理平衡或心理满足。

爱因斯坦曾说过：真正的快乐是对生活的乐观，对工作的愉快和对事业的兴奋。

每个人都相当于一个情绪加工厂，使生命快乐的最简单的方法是：第一，发现使你快乐的时光，不断增加它；第二，发现使你不开心的时光，不断减少它。

<<打开禁锢思维的墙>>

内容概要

《打开禁锢思维的墙：快速转换的32种思维》撷取了生活中最易陷入误区的诸多观点，分别以生动的案例表述内心情感或思维的正负面纠结点，提出了打开禁锢思维那堵墙的可操作性心灵自修方案、不烦恼的思维方式。

作为万物之灵的人，快乐不能只有身体的感官快乐，更为重要的是心灵的愉悦。

人自身要有转化烦恼与痛苦的能力，那就是，激活心灵的能量，挖掘自身修复快乐能量的潜力，不断完善自己，自我分析自我成长，像一束阳光为其他人带来更多的快乐，达到助人自助的目的。

成功是一种状态，一种积极、向上、乐观、友善、对别人有益的状态，而这种愉快的状态也会传递给更多人，这就是心中的成功。

《打开禁锢思维的墙：快速转换的32种思维》以修炼自身思维方法作为基础，列举了与你想得不一样32堂心灵自修课，用大量鲜活例子解析生活中遇到的烦恼问题，并提出了在遇到问题时应通过反观自身来调整自我的解决问题的不同方法，从而化解矛盾、消解困难、最终变不利为有利，达到心理平衡或心理满足。

爱因斯坦曾说过：真正的快乐是对生活的乐观，对工作的愉快和对事业的兴奋。

每个人都相当于一个情绪加工厂，使生命快乐的最简单的方法是：第一，发现使你快乐的时光，不断增加它；第二，发现使你不开心的时光，不断减少它。

<<打开禁锢思维的墙>>

书籍目录

- 1.积极思维：积极的程度和成功的程度成正比
- 2.快乐思维：心念一转，尽享快乐
- 3.挫折思维：失败与成功同样有价值
- 4.逆境思维：身处逆境更需要有所作为
- 5.忧虑思维：烦恼都是自找的
- 6.经验思维：跳出惯性思维的怪圈
- 7.变通思维：此路不通换条路
- 8.逆向思维：方向相反路更顺
- 9.出身思维：无法选择出身，但可选择人生
- 10.贫富思维：这世上没有穷人，只有贫穷的思想
- 11.学历思维：不怕没文凭，就怕没水平
- 12.工作思维：你是在为自己工作，不是为他人打工
- 13.薪水思维：成长比薪水更重要
- 14.敬业思维：今天你糊弄工作，明天工作就糊弄你
- 15.冷遇思维：用表现赢得重用
- 16.合作思维：凡事不只靠自己力量，还要适时地依靠他人
- 17.环境思维：成功既需要自身能力，也需要适合的环境
- 18.对手思维：消灭敌人最好的方法是化敌为友
- 19.面子思维：把面子放一边去，好马也吃回头草
- 20.生气思维：想想生气的后果，斗气不如斗智
- 21.缺点思维：有点缺点更自信
- 22.理财思维：像富人那样把握理财理念
- 23.貌美思维：谁说红颜多薄命
- 24.障碍思维：没有绕不过去的壁垒
- 25.吃亏思维：吃亏要有战略眼光
- 26.拒绝思维：不好意思都是自己想的
- 27.身份思维：放下架子，让自己回归普通人
- 28.表象思维：眼睛看到的并不一定都是真的
- 29.年龄思维：岁月可以在脸上留下皱纹，却无法为灵魂刻上痕迹
- 30.低调思维：你不推销自己谁会知道你
- 31.关系思维：攀上成功之梯，情商重于智商
- 32.距离思维：做人贴心，亲密也应有间

<<打开禁锢思维的墙>>

章节摘录

版权页：那些不满于薪水低而敷衍了事工作的人，固然对老板是一种损害，如果长此以往，无异于使自己的生命枯萎，将自己的希望断送，一生只能做一个庸庸碌碌的人。

这种将工作仅仅当作赚钱谋生的工具，这种想法本身就会让人蔑视。

另一种是不为薪水而工作，因为薪水只是工作的一种报偿方式，虽然是最直接的一种，但也是最短视的。

一个人如果只为薪水而工作，没有更高尚的目标，并不是一种好的人生选择，受害最深的不是别人，而是自己。

不为薪水而工作。

工作固然是为了生计，但是比生计更可贵的，就是在工作中充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，做正直而振奋的事情。

如果工作仅仅是为了面包，那么生命的价值也未免太低俗了。

一个以薪水为个人奋斗目标的人是无法走出平庸的生活模式的，也从来不会有真正的成就感。

虽然工资应该成为工作目的之一，但是从工作中能真正获得的更多的东西，却不是装在信封中的钞票。

在薪水问题上两种态度，决定了同样的事情也可以出现完全相反的结果。

之所以出现这种状态，原因在于人们对于薪水缺乏更深入的认识和理解。

大多数人因为自己目前所得的薪水太微薄，而将比薪水更重要的东西也放弃了，实在太可惜。

正确的薪水思维是，让自己的心态阳光起来，关注工作本身所给予我们的报酬，比如发展我们的技能，增加我们的经验，使我们的人格为人所尊敬，等等。

只要自己不轻视自己的工作，充满热情而耐心地去单调的工作，磨炼自己的心智，获得更多的经验，你就一定可以超越世俗的境界。

只为薪水而工作的人是悲惨的；只为了权位而工作的人是可怜的；为实现自我价值、为了快乐而工作的人是幸福的。

面对微薄的薪水，你应当懂得，雇主支付给你的工作报酬虽然是金钱，但你在工作中给予自己的报酬，乃是珍贵的经验、良好的训练、才能的表现和品格的建立。

这些东西与金钱相比，其价值要高出千万倍。

工作所给你的，要比你为它付出的更多。

如果你将工作视为积极的学习经验，那么，每一项工作中都包含着许多个人成长的机会。

当你们刚刚踏入社会时，不必过分考虑薪水的多少，而应该注意工作本身带给你们的报酬。

譬如发展自己的技能，增加自己的社会经验，提升个人的人格魅力等。

与你在工作中获得的技能与经验相比，微薄的工资就显得不那么重要了。

老板支付给你的是金钱，你自己赋予自己的是可以令你终身受益的黄金。

能力比金钱重要得多，一个人如果总是为自己到底能拿多少工资而伤透脑筋的话，那么他又怎么能看到工资背后可能获得的成长机会呢？

他又怎么能意识到从工作中获得的技能和经验，对自己的未来将会产生较大的影响呢？

<<打开禁锢思维的墙>>

编辑推荐

《打开禁锢思维的墙:快速转换的32种思维》以修炼自身为基础,列举了与你想得不一样32个理念自修课,用大量鲜活例子解析生活中遇到的烦恼问题,并提出了在遇到问题时应通过反观自身来调整自我的解决问题的不同方法,从而化解矛盾、消解苦难,变不利为有利。

<<打开禁锢思维的墙>>

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>