

<<向上的力量>>

图书基本信息

书名：<<向上的力量>>

13位ISBN编号：9787115301352

10位ISBN编号：7115301352

出版时间：2013-2

出版时间：刘浩 人民邮电出版社 (2013-02出版)

作者：刘浩

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>

## <<向上的力量>>

### 前言

人生是一场接一场的拼搏。

有人在拼搏中实现了自己的价值，享受丰盛的生命成果；有人在拼搏中始终寻寻觅觅，迷失在各种现实的幻象中，失去人生方向，遗失曾经存在于生命中的美好，留下遗憾。

因此，多少人站在人生不同阶段举棋不定，多少人总是悔恨“早知道会这样，我一定会改变自己”，然而，在举棋不定中，在悔恨之余，失去的黑洞已然影响了我们前行的节奏，心灵也背负着不满的情绪，无形中扼杀了人生应该有的活力。

其实，人生所经历的遗憾并非必然，随着时间的推移，人生应该是不断积累的过程，而非一再失去的演出。

大部分的遗憾，只是因为潜藏的心灵动能尚未成熟，因此无法正视并解决生命的难题，就轻易地选择对命运妥协屈服，而丧失了将考验化作跳板的机会。

人生只有一次，不像彩排可以重来。

如果我们能够尽早唤醒潜藏的心灵动能，帮助我们应对生命中的各种困厄，人生就会越活越有朝气、越有力量。

如果我们已感到人生的艰辛和疲累，更要重拾心灵的动能，让生命焕发活力，找回遗失在人生途中的每一颗幸福种子。

如果你能够发现“快乐是唤醒心灵动能的原动力”，就可以摆脱自怨自艾的人生，弥补心智的不足，提升人生的精神层次，与梦想的高度更接近；如果你可以多一点“珍惜”，别再将目前拥有的一切看得理所当然，用心了解所得背后的付出与意义，并珍惜每一个历练的机会，从中淬炼出全新的自己，幸福就在下一站等待着你。

人生的程序或许无法更改，但心灵的视窗却可以更新，只要你愿意激活那些潜藏在心灵中的能力，并加以运用、实践，就能告别人生的失落，朝着美好的人生前进。

## <<向上的力量>>

### 内容概要

《向上的力量(心灵的成长比成功更重要)》由刘浩编著，人生的程序或许无法更改，但心灵的视窗却可以更新。

只要你愿意激活那些潜藏在心灵中的能力，并加以运用、实践，就能朝着美好的人生前进。

《向上的力量(心灵的成长比成功更重要)》从乐观、自省、包容、感恩、珍惜、诚信、责任等心灵的修炼所需要塑造的八个方面入手，通过深入浅出的人生哲理、精彩生动的人物故事，帮助读者磨炼自我意志，感悟生存智慧，获得心灵上的成长。

## <<向上的力量>>

### 作者简介

刘浩，从事编辑工作十余年，资深策划人及撰稿人，策划出版过的图书有《中国人三书》、《快乐生活一点通》、《家庭装修一本通》、《EQ情商》等。

## &lt;&lt;向上的力量&gt;&gt;

## 书籍目录

目 录	第一章 快乐是突破阻碍的原动力 看看这场难得一见的大火	002	活在阳光的温暖下	008	
	看到铁窗外的星星	014	忍耐成功前短暂的沉寂	018	
			为心灵松绑	023	
			收获属于自己的快乐	029	
	快乐就在身边	0034	第二章 用心照亮最真实的自己 缩减愚蠢的5分钟	040	
心理	046	撕掉身上的旧标签	051	准确定位,人生要活对自己	057
			丢开那些装腔作势的家伙	064	
		从历练中自省成长	069	第三章 增加心的弹性与梦想的宽度 送给新娘的“水晶乌龟”	076
		宽容,让生命的路更宽广	082	报复的代价太高了	088
			付不起的是情感	094	
			争论中没有赢家	100	
		宽容地说一些谅解的话	104	第四章 懂得感恩,生活会变得更美好 一场永不间断的接力赛	110
		医疗费,一杯牛奶	115	长跑教练的特殊训练	120
			具备一点小丑精神	124	
			今天,你学会“感恩”了吗	129	
		第五章 唯有一次的人生无法彩排 3000万赎回一个梦想	136	活在完全独立的今天	141
			保存人生原有的幸福	147	
			别为一分钟而笑	151	
			珍惜痛苦,别让它蔓延	155	
		第六章 让别人重拾对你的信任 撑起你的保护伞	162	诚实是最好的商业策略	168
			信任是互惠互利的前提	173	
		实话先生与谎话先生	179	承诺,一个都不能放弃	184
		第七章 甜蜜的负荷更彰显生命价值 为执行力提供保障	190	以负责的姿态挺立于世	196
			不要迁怒无辜的旁观者	199	
		把责任落实到位	204	对自己负责	208
		第八章 直达梦想殿堂的心灵快捷方式 信念,开启人生之路的探照灯	214	自信,成功的第一秘诀	219
			一定要消除自卑	222	
			勇敢正视生命中的大风暴	228	
			播下积极心态,收获成功人生	232	

## &lt;&lt;向上的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

乐观是一种生活态度，是一种涵养，更是一种对人生的领悟，一种生活的智慧。用乐观的心态面对生活，那么一切都会被我们画上积极的色彩，使我们成为生活的舵手，引导人生驶向幸福的彼岸。

来看看发明家贝尔跌宕起伏的人生中的一幕。他费尽半生的财力，建立了一个用自己名字命名的庞大的实验室。但不幸的是，某日一场大火贝尔半生的心血几乎都付之一炬。

当贝尔的儿子得知这一消息，心急如焚地在火场附近找到父亲时，他看到父亲异常的平静。当时，贝尔坐在一个小斜坡上，静静地看着这场熊熊大火。

见儿子走过来了，贝尔突然扯开喉咙大叫：“快把妈妈找来，让她也看看这场难得一见的大火！”见父亲如此表现，贝尔的儿子不由心头一紧，以为大火对父亲造成了严重的打击，导致其精神有些失常了。

但是贝尔却说：“大火烧尽了所有的错误。

感谢上帝！

我又可以重新开始了。

”没多久，贝尔的新实验室又建了起来。

多年后，当有人再次提起这件事情时，贝尔说：“是乐观救了我，如果我当时被负面情绪所控制，把思路放在为什么大火会袭击我的实验室，那我只能在原地绕圈子，这对于解决问题没有任何帮助。我的新实验室也不可能再次建起来。

我们必须关心所面临的问题，并镇定地采取各种方法加以解决。

”印第安纳州有一个名叫英格莱特的人，多年前，他得了一场大病，当他经过治疗康复以后，却发现又得了肾脏病。

他去找过好多医生，但谁也没办法治好他。

之后不久，他又患上了另外一种病，血压也高了起来。

医生说他已经没救了，患这种病的人离死亡不会太远，建议英格莱特最好马上回去料理后事。

英格莱特只好回到家里，整理好所付过的保险，然后向上帝忏悔自己以前所犯过的各种错误，坐下来很难过地默默沉思。

家人看到他痛苦的样子，都感到非常难过，他自己更是深深地陷入颓丧的情绪里。

这样，一周过去了，英格莱特对自己说：“你这样子简直像个傻瓜。

你在一年之内恐怕还不会死，那么趁你现在还活着的时候，为何不快乐一些呢？

”他挺起胸膛，脸上露出微笑，试着让自己表现出很轻松的样子。

开始的时候极不习惯，但是他强迫自己很快乐。

接着他发现自己慢慢感觉好多了——几乎跟他装出来的一样好。

这种变化持续不断。

他原以为自己早该躺在坟墓里，但现在，他不仅很快乐，而且他的血压也降下来了，活得很健康。

“有一件事我可以肯定：如果我一直想到会死、会垮掉的话，那位医生的预言就会成真。

可是，我给自己的身体一个自行恢复的机会，别的什么都没有用，除非我乐观起来。

”英格莱特自豪地说。

是的，他现在之所以还活着，是因为他发现了乐观这个秘密。

悲观者泯灭希望，乐观者激发希望。

乐观是一种生活态度，是一种涵养，更是一种对人生的领悟，一种主导人生航向的坐标，一种生活的智慧。

用乐观的心态与命运抗衡，那么一切都会被我们画上积极的色彩，使我们成为命运的舵手，引导人生驶向幸福的彼岸。

当然，这不是让你以一种习惯性的乐观态度对待所有的问题。

我们鼓励的是对事情要有趋向正面的态度，而不要采取负面的态度。

<<向上的力量>>

P2-4

## <<向上的力量>>

### 媒体关注与评论

- 1.人生无法彩排，一旦落幕，再多的遗憾也无法重来。  
开启心灵中向上的力量，极致体现个人价值，拒绝成为人生幸福的终结者。
- 2.人生的程序或许无法更改，但心灵的视窗却可以更新，只要你愿意下载每种潜藏在心灵中的能力，并加以运用、实践，就能告别人生的失落，朝着美好的人生前进。
- 3.心灵的不断成长，是一种涵养，一种生活的智慧，更是一种对人生的领悟和透视。  
用积极向上的心态与命运抗衡，那么一切都会被我们画上积极的色彩，使我们成为命运的舵手，引导人生驶向阳光的彼岸。
- 4.成功是一种结果，心灵的成长是一个过程，心灵成长的过程决定了成功的高度，是成功的基础。  
心灵的成长是知道，成功是做到，只有知道才能更好地做到，只有心灵不断的成长才会让成功来得更快。
- 5.从成长到成功是每一个成功人士都无法避开的一个过程。  
在这个过程中，有着太多迷离而厚重的话题值得去探研、诠释和演绎。  
可以说，人生只有经过成长的历练，化茧成蝶，从青涩蜕变出成熟，才能将成功的人生揽入怀中。
- 6.青春不常在，人生亦短暂，你究竟是想飞黄腾达成为“贵族阶层”，还是一辈子穷困潦倒，像“蚁族”一样生活？  
一切的一切，都取决于你在能否早点成熟.....7.向上代表着积极，积极是人生最强大的力量，是活出美好人生的最强大工具。  
向上的力量，不只让你从思想上改变，更让你直接从心改变，这样的改变，会让我们的生命马上蜕变。
- 8.如果你一直怀疑：“梦想真能成真吗？”  
”你可以继续怀疑，也可以给自己一次机会，从这《向上的力量》中找到你关键的钥匙！  
懂得向上的力量的人，会获得想要的一切。
- 9.如果我们能够早一点发现“向上的力量”赋予心灵的驱动力，就可以脱离目前自怨自艾的人生，努力弥补心智的不足，提升人生的层次，与梦想的高度更接近。
- 10.每一个人都渴望拥有一个成功快乐的人生，而这主要取决于一个人的心灵成长水平。  
如果一个人不注重心灵的成长，迷失了自己，不要说成功，就连最起码的自我“存在”都维持不了。

## <<向上的力量>>

### 编辑推荐

什么是向上的力量？

向上的力量代表乐观、自信、包容、珍惜的态度。

它们会让你的心灵变得更强大，让你更出色地做好当下的事情。

从向上的力量到心灵的成长，你会发现自己原来可以做得更好，生活原来可以如此简单从容。

一起跟随《向上的力量》开启心智成熟的旅程，做内心强大的自己。

心灵的成长比成功更重要。

<<向上的力量>>

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>