

<<凡事想开点>>

图书基本信息

书名：<<凡事想开点>>

13位ISBN编号：9787121143915

10位ISBN编号：7121143917

出版时间：2011-9

出版时间：电子工业出版社

作者：姚扶有

页数：248

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>

<<凡事想开点>>

内容概要

我们处在一个快节奏的时代，面临着社会、工作、生活、家庭多重压力，不可避免地会碰到这样或那样的烦恼。

有的人为理想事业的蹭蹬而烦恼，有的人为生活家庭的不幸而烦恼，有的人为高朋满座的喧嚣而烦恼，有的人为忙忙碌碌的奔波而烦恼，有的人为生活工作的无聊而烦恼，有的人为市侩烦琐的礼仪而烦恼，有的人为隔阂冷漠的交际而烦恼，还有的人为希望落空而烦恼，为恨烦恼，为烦恼而烦恼……

我们大概都有趋避烦恼的天性，每当烦恼不期而至时，总会运用种种方法忘却烦恼。

比如

听音乐、“摆龙门阵”、唱卡拉OK、登山、跑步、读小说，甚至借酒麻醉自己等等。

其实，这林林总总的方法并没有真正将我们心中的烦恼驱散，就像我们患了瘙痒症打了一支“扑尔敏”，舟车晕眩吃几粒“晕车宁”一样，只不过是麻痹了自己当时的感受，忽略了自己的情绪体验。

因此，本书立足于倡导健康生活观念，运用实用心理学原理，积极引导人们学会心理自疗。

在遇到烦恼时，无论烦恼源于什么事、什么原因，不妨以“凡事想开点”的胸襟和气度去坦然接受烦恼，便能使你心灵真正从烦恼的深渊中摆脱出来，获得安宁。

<<凡事想开点>>

书籍目录

第一章 人生中那些坎坎坷坷的事儿

让可触的目标点燃激情
别被貌似强大的表象吓倒
往旁边去
在心中站立起来
在逆境中学会飞翔
把误解挤到角落里
要什么“面子”
羡慕别人，不如悦纳自己
别趾适履，适应社会
无情现实，珍爱自己
宽恕自己，把困境看淡
正视自身，善待人生
走过失望的沙漠
学会随遇而安
想躲避的地方其实风景优美
学会适应这个社会

第二章 人际中那些磕磕碰碰的事儿

别让幽默成油滑
就这样化“敌”为友
打开心锁，心花怒放
助人成长胜过助人为乐
谁欠谁的谁
秘密是用来守的
看谁都不顺眼
打开另一扇窗户
常怀宽容之心
敷衍一下，挺爽
你不必太敏感
中庸，处世“无间道”
多给别人面子
少点抱怨，多些反省
信任也是一种负担

第三章 职场中那些浮浮沉沉的事儿

“新丁”面临两难“夹缝”
超越“表现陷阱”
别被争强好胜绊倒自己
“宅”在公司，能力会打折
太主动，里外不好混
转过心里的那道弯
适时对忍耐说“不”
在上司的冲突中迂回
精明是把“双刃剑”
面对上司的“黑锅”
把自己别太当回事

<<凡事想开点>>

纠结于吹毛求疵的上司

升职后要突破原有的局限

向竞争对手寻求帮助

让竞争对手成为同盟

委重任以竞争对手

第四章 情感中那些幽幽怨怨的事儿

委婉绽放自己

结缘“野蛮女友”

姐弟恋是否该继续

爱一旦成了负担

跳出暗恋的阴影

酒后同居，别让爱受辱

找到自己最需要的那一位

爱情撞了头

重续前缘，是情是欲？

鸡肋之情很无赖

内心放下，怨恨无毒

用自骂拯救失恋心灵

第五章 婚姻中那些纠纠缠葛的事儿

包容消除婚姻的“斑点”

“裸婚”不是动力的砝码

浪漫需要喝彩

凑合婚姻，煎熬的是心

婚姻幸福靠自己

爱她，就得尊重她

找人倾诉，释放婚姻痛苦

感情不和先自查

给他独处的空间

温情被挑剔没了

老公远行何须忧

迷失了，可重新选择

与假想敌斗气，值吗

第六章 家庭中那些疙疙瘩瘩的事儿

别让孩子成为理由

幸福是一种快乐氛围

“后妈”也是妈

“空巢”不能“空心”

爱情遭遇亲情

带孩子引发事端

公婆老找儿媳的茬儿

相互体谅，共建和谐

婆婆防媳妇出轨有点损

眷顾两个亲人，需要平衡术

轻松搞定家务

第七章 情绪中那些郁郁闷闷的事儿

保持心灵的宁静

<<凡事想开点>>

到底有多委屈
给伤感一个出口
来气了，淑女也说粗话
让心情开出美丽的花朵
忘记伤痛，春暖花开
“知止”是一种智慧
不抱怨是一种境界
“假装”，也会产生兴趣
跳脱思维定势
品尝烦恼
遇事往最坏处想
童心不泯，快乐至远

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>