

<<给心灵洗个澡>>

图书基本信息

书名：<<给心灵洗个澡>>

13位ISBN编号：9787200069501

10位ISBN编号：7200069507

出版时间：2007-9

出版时间：北京出版社

作者：谭小娟 编

页数：318

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>

## &lt;&lt;给心灵洗个澡&gt;&gt;

## 内容概要

《给心灵洗个澡：调整心态，做最好的自己》通过许多富有哲理的生活故事，让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。

相信读者一定会从中受益，把书中的指导原理运用到现实生活中，获得心灵的洗涤与升华！

你无法决定天气，但能够改变心情；你无法选择出生，但能够掌控命运。

博格斯是美国著名的NBA篮球明星。

他身高仅1.60米，是他所在的夏洛特黄蜂队最矮的球员，也是NBA中最矮的球星。

有人提出质疑：他只有1.60米的身高，能打好职业球赛吗？

博格斯自信地说：“别人说我矮，反而成了我的动力。

我偏要证明矮个子也能做成大事情。

”在各个赛场上，人们看到的博格斯就像个“地滚虎”，从下方来的球90%都被他抢断，个子矮反而成了他飞速运球过人的有利条件。

后来，他被破格选人职业球队，成为世人皆知的大球星。

博斯格的故事说明：我们的命运操纵在自己手里，大自然对万物都一视同仁，并不会帮助任何人。

能帮助你的，只是你自己。

自信的力量来源于心灵深处，给心灵洗个澡，把别人的不屑和歧视当作前进的动力，你就能把黑色的绝望转化成绿色的希望。

好莱坞巨星麦当娜曾说过这样一段话：当年与西恩潘的婚姻，浪费了一整年的时间；与喜剧演员班哈特争女儿而翻脸，两年的友情算是空白；后来演过大烂片《赤裸惊情》，这一年也没有意义；在演出《狄克崔西》时与华伦比提传出恋爱谣言，又浪费了一年的生命。

相信惊世骇俗的麦当娜在说这些话时，也对岁月的逝去有无限惋惜吧！

生命只有一次，怎么度过是自己的事。

太在乎别人的看法，必定会背负沉重的压力。

换个角度看人生，命运就全在你手里。

就像法国思想家蒙田说的：“我宁愿有一个短促的老年，也不愿在我尚未进入老年期就老了。

”我们成长的历史，就是心灵跋涉的历史。

时间久了，难免蒙上灰尘。

给心灵洗个澡，就是摒弃内心的杂念，给灵魂喘息的机会；给心灵洗个澡，就是换个心态过人生，踏上坦荡的命运之途；给心灵洗个澡，就是给梦想和希望插上翅膀，让它带领自己越飞越高

高…… 《给心灵洗个澡：调整心态，做最好的自己》用大量经典、智慧的故事展现生活中的方方面面，每个故事后都有一道点睛之笔，它们将帮你照亮人生的迷途，洗净心灵的尘埃，还你一片自在清爽的世界。

<<给心灵洗个澡>>

书籍目录

第一辑 好命不如好心态心态决定命运拒绝接受打开心灵之门挑战噩运勇敢面对挫折打破常规希望击退了死神&ldquo;走&rdquo;出奇迹没有&ldquo;随便&rdquo;独一无二改变态度&ldquo;复明&rdquo;的药方享受过程站在顶端缺憾之美机会只有一次你最优秀生活如品茶不同的看法留一条路给别人等待的幸福沙漠繁星爱这一&ldquo;家&rdquo;幸运车票梦想曲线脱鞋进舱愿意吃亏你会成为国王为梦想打工后院的钻石拾小海螺第二辑 命运靠自己扭转结局可以&ldquo;选择&rdquo;锁定目标六年外卖分段妙法做好一件事敢于冒险偷羊的圣徒总有办法专心致志命运在手播种成功满怀信念儿时梦想下一次你能敢于越雷池别误读&ldquo;恐惧&rdquo;积累成功掌握契机自救度众生迅速决断自立才能自强行动改变命运承受打击挫折促你成熟彻底投入挣脱束缚正视苦难不留退路做得比别人好付出努力逆境&ldquo;突围&rdquo;认清自己只管去做成功的心态走自己的路全力以赴为人生埋单挫折孕育着辉煌不轻言放弃第三辑 突破心中的障碍第四辑 生气不如争气第五辑 抱怨不如行动第六辑 无忧是一种选择第七辑 在困境中保持微笑第八辑 不与自己对抗第九辑 把快乐找回生活第十辑 享受不一样的未来

## <<给心灵洗个澡>>

### 编辑推荐

《给心灵洗个澡：调整心态，做最好的自己》用大量经典、智慧的故事展现生活中的方方面面，每个故事后都有一道点睛之笔，它们将帮你照亮人生的迷途，洗净心灵的尘埃，还你一片自在清爽的世界。

你无法决定天气，但能够改变心情；你无法选择出生，但能够掌控命运。

《给心灵洗个澡：调整心态，做最好的自己》用大量经典、智慧的故事展现生活中的方方面面，每个故事后都有一道点睛之笔，它们将帮你照亮人生的迷途，洗净心灵的尘埃，还你一片自在清爽的世界。

<<给心灵洗个澡>>

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>