

<<成功.悄然如树叶飘落>>

图书基本信息

书名：<<成功.悄然如树叶飘落>>

13位ISBN编号：9787202054604

10位ISBN编号：7202054604

出版时间：2010-11

出版时间：河北人民出版社

作者：米娜 等编

页数：173

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>

## <<成功.悄然如树叶飘落>>

### 内容概要

米娜加菲编著的这本《成功，悄然如树叶飘落》是“青春心理励志丛书”之一种。

《成功，悄然如树叶飘落》共收录了二十四篇美文，从人生奋斗、心理成长、职场竞争、为人处世等方面讲述人生的酸甜苦辣。

充分展现了人类情感的美妙、多姿，给青年人以启迪。

<<成功.悄然如树叶飘落>>

书籍目录

人生隽语

清理心灵的空间

青春

快乐

清理心灵的空间

成功之道

抱负

提炼的过程：获取精华

与书结友

自由的高度

比尔·盖茨给青年的忠告

生命只有一次

科学：一种思维方式

怎样与父母相处

读书的乐趣

戴尔自述创业历程

我的成长宣言

只要你能接纳自己

普京教青少年如何当总统

当中国习惯遭遇美国“刻板”

受用终生的测试

稀释痛苦

厨房里的人生启示

有奖竞答助我成材

论羞怯

自省——心灵的“除尘器”

亮出本色

心灵的散步

回家

及时地去做

亮出本色

“提前一刻钟”

心理秩序

适度地承诺

天堂和地狱的差别

狮子的雄壮是怎样养成的？

紧握坚果的猴子

危境中的青蛙

变形虫的柔性

鼠变的悲喜剧

立陶宛小黑鸡的警示

“走向一星”

“心动如水，心静如镜”

盯住“精英文化”

要有一点规范

<<成功.悄然如树叶飘落>>

在适当的时候做适当的事情

梭罗的“郊游”

温莎公爵的机智——应变魅力的一例

“婴儿原则”

“想一想是怎么进来的”

智慧的生活是快乐的生活

造一间“个性精品屋”

“苹果里的星星”

要保守秘密，必须把钥匙

“丢掉”

## <<成功.悄然如树叶飘落>>

### 章节摘录

快乐 快乐的日子使人睿智。

——约翰·梅斯菲尔德 第一次读到英国桂冠诗人梅斯菲尔德的这行诗时，我感到十分震惊。

他想表达什么意思？

我以前从未对此仔细考虑，总是认定这行诗反过来才正确。

但是，他冷静而胸有成竹的表达引起了我的注意，令我无法忘怀。

终于，我似乎领会了他的意思，并意识到这行诗意义深远。

快乐带来的睿智存在于敏锐的洞察力之间，不会因忧虑而含混迷惑，也不会因绝望和厌倦而黯淡模糊，更不会因恐惧而造成盲点。

积极的快乐——并非单纯的满意或知足——通常不期而至，就像四月里突然下起的春雨，或是花蕾的突然绽放。

然后，你就会发觉与快乐结伴而来的究竟是何种智慧。

草地更为青翠，鸟鸣更为甜美，朋友的缺点也变得更能让人理解、宽容。

快乐就像是一副眼镜，可以矫正你的精神视力。

快乐的视野并不仅限于你周围的事物。

当你不快乐时，你的思维陷入情感上的悲哀，你的眼界就像是被一道墙给阻隔住了。

而当你快乐时，这道墙就会怦然倒塌。

你的眼界变得更为宽广。

你脚下的大地，你身边的世界，包括人、思想、情感和压力，现在都融入了更为广阔的景象之中，其间每件事物的比例都更加合理。

而这就是睿智的起始。

清理心灵的空间 想一下你最近一次感受到的消极情绪，例如压力、愤怒或挫折。

当你处于那种消极情绪时，你在想些什么？

是充满了混乱的思绪？

还是陷于麻木无法思考？

下次当你发现自己处于非常紧张的状态时，或是你感到气愤或受挫时，停下来。

是的，对，停下来。

不管你在做什么，停下来坐上一分钟。

坐着的时候，让自己完全沉浸在那种消极情绪之中。

让那种消极情绪吞噬你，给自己一分钟的时间去真切地体会那种情绪，不要欺骗自己。

花整整一分钟的时间——但只有一分钟——去体会那种情绪，别的什么也不要做。

当一分钟结束时，问自己：“我是否想在今天余下的时间里继续保持这种消极情绪？”

一旦你允许自己完全沉浸在那种情绪当中并真切体会到它，你就会惊奇地发现那种情绪很快就消失了。

如果你觉得还需要点时间来保持那种情绪，没关系，再给自己一分钟的时间去体会它。

如果你觉得你已经充分体会了那种情绪，那就问自己是否愿意在今天余下的时间里继续保持那种消极的情绪。

如果不愿意，那就深呼吸。

呼气的时候，把所有的消极情绪都释放出去。

这个方法似乎很简单——几乎是太过简单了，但是却非常有效。

通过给自己空间真正体会消极情绪，你是在处理这种情绪，而不是将其压制下去然后尽量不加理会。

通过给予消极情绪所需的空间和关注，你实际是在消解其力量。

当你沉浸在那种情绪之中，并且明白它只是一种情绪时，你就摆脱了它的控制。

你可以清理头脑并继续做事。

<<成功.悄然如树叶飘落>>

你下次笼罩于消极情绪时，试一下这种做法，给自己一点空间来体会那种情绪并看看会发生什么。

随身带一张写着如下字句的纸条：停下来。  
沉浸一分钟。  
我想保持这种消极情绪吗？  
深吸气、呼气、放松。  
继续做事！  
这会提醒你该怎样去做。  
记住，要花你所需要的时间去真正沉浸于那种情绪之中。  
然后，当你感到自己已经充分体会到了它，就将其释放——真的放开它。  
你会惊奇地发现，你很快就能摆脱消极情绪，并开始做你真正想做的事情！  
&hellip;&hellip;

## <<成功.悄然如树叶飘落>>

### 编辑推荐

《清理心灵的空间》、《成功之道》、《亮出本色》、《稀释痛苦》、《心理秩序》、《自由的高度》、《&ldquo;丢掉&rdquo;》&hellip;&hellip;米娜加菲编著的这本《成功，悄然如树叶飘落》选编了最有价值的文章。

读之，如一缕春风，沁人心脾。

在这个充满浮躁和功利的社会里，这些可贵的精神食粮，或许能指引着我们感悟&ldquo;真&rdquo;&ldquo;善&rdquo;&ldquo;美&rdquo;的真正内涵，守住内心的一份恬静。

希望通过这本书能让每个人都明白自己在生活。

<<成功.悄然如树叶飘落>>

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>