

<<微笑面对心情沮丧>>

图书基本信息

书名：<<微笑面对心情沮丧>>

13位ISBN编号：9787212034436

10位ISBN编号：7212034436

出版时间：2009-4

出版时间：安徽人民

作者：金盛浦子

页数：159

译者：李维

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>

<<微笑面对心情沮丧>>

内容概要

如果沮丧是每个人都一定会有的，那又何必太害怕它呢？

如果日子是每天都要过的，又何必过得那么紧绷呢？

换一种想法过生活，你的人生可以更自在！

对别人好，对自己更好。

先学会爱自己，才能让别人也来爱你。

别再让情绪怪兽缠身，享受优雅的人生吧！

<<微笑面对心情沮丧>>

作者简介

金盛浦子，1937年出生于东京。

青山学院大学文学部毕业。

担任小学教师后，于1978年开设心理教育研究所，并于圣玛莉亚医科大学精神神经科、东京大学医学部附属医院分院的神神经科等处进行研究。

1990年，成立“自游空间”SEPY。

以治疗师、临床心理师、绘画治疗师等身份向社会大众提供心理咨询服务。

<<微笑面对心情沮丧>>

书籍目录

尝一口幸福滋味卷一 无所谓的新心态 1人,本来就没有十全十美的 2“这样的自己”就可以了 3
对于缺点,就“睁一只眼闭一只眼”吧 4自私一下,没什么大不了 5言行举止没有必要装模作样
6不论什么嗜好,都是值得鼓励的 7“不行”也无所谓 8停止要自己“努力!
加油!
” 9每个人都可能会做“坏事” 10昨天办得到的,今天却无法完成也没关系 11事情其实没有那
么严重 12“本质”这种东西只能慢慢地、自然地浮现 13舔伤口并不是“疗伤” 14即使承受过多
的恩惠,也不要介意 15紧要关头,最好不要太勉强 16过去的已经过去,没必要被往事左右现在或
未来 17能活到今天,已经很了不起了 18输了也无妨 19请先消除你心中的悲伤 20选择自己的
选择 21与其“娇纵任性”何不“擅于依存” 22一切的不安,都将雨过天晴卷二 你和我和他的新
联结卷三 快乐生活的新法则卷四 揭开生命的新密码卷五 转动人生的新思维

<<微笑面对心情沮丧>>

章节摘录

卷一 无所谓的新心态 1人,本来就没有十全十美的 对你而言,曾伤害你最深的人是谁?

是父母?

师长?

朋友?

当时的你一定很难过,很痛苦,很生气吧?

但是,人本来就没有十全十美的。

不论是父母、师长、朋友, 大家都不是十全十美的。

如果你察觉到你也是那群非完美的人之一, 就能原谅曾经错怪你的人, 而让自己的心灵得到解脱。

2 “这样的自己”就可以了 并不是每个人做任何事都会努力不懈的。

每个人偶尔也会撒撒谎, 偶尔也会找借口。

但是,那都没有关系, 人生得饶之处且饶之。

能发现那样的自己的人, 能原谅那样的自己的人, 才是真正能开拓未来的人。

3 对于缺点,就“睁一只眼闭一只眼”吧 这也讨厌、那也讨厌、余下那个更讨厌, 一直数落自己缺点的你, 最后发现这根本无济于事。

不仅没有改善,甚至连对最应珍惜的自己, 也起了厌恶之心。

当你很在乎自己的缺点时, 告诉自己:“算了,就睁一只眼闭一只眼吧!

然后,对于即使是小小的优点, 也要特意提出来大肆称赞一番。

在你称赞、肯定自己的当下, 渐渐的,你就能感觉到自己散发出光芒, 不知不觉中,你的缺点就会消失无踪了。

4 自私一下,没什么大不了 描绘梦想、一圆美梦,可以说是自私的行径。

或许你为了圆梦, 而造成家人或别人的困扰也说不定, 不过,太顾虑周遭的想法,或总是要配合他人的话, 即使是一个小小的梦想, 也会让你有梦难圆的苦叹。

为了圆梦, 我们可能会遭受别人的抱怨、责难, 可是应该毅然决然去做的,就千万别顾虑太多。

.....

<<微笑面对心情沮丧>>

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>