

<<心灵健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<心灵健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787502831974

10位ISBN编号：7502831975

出版时间：2007-10

出版时间：地震出版社

作者：吴岩

页数：248

字数：258000

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>

<<心灵健康枕边书>>

前言

成功的迫切愿望主导了现代人每一天的生活和心情。

这一点在白领阶层身上表现得尤为突出。

敏感、焦虑、多疑、压力大，由此带来的自卑、失落感像阴影一样萦绕在他们周围，使其透不过气来。

加上传统文化的影响，媒体极力渲染的都是一些所谓成功人士的例子，仿佛整个社会就没有失败的人物。

网络的出现，并没有带来一些理性的声音。

网络本身就造就了少部分IT新贵，而且绝大多数还是80后的孩子，嘴上无毛、办事不牢的传统观念就像风雨飘摇的遮羞布，一把被扯得稀烂。

它将师道尊严、艰难创业的“行规”全面颠覆，成为亿万富翁好像也只是一眨眼的工夫，并非如前辈所说得那样遥不可及，名利财富唾手可得，好像完全不需要基本的资本原始积累。

这些带来的最大的后果就是使人开始变得疯狂、丧失理智，人的压力也越来越大，由此而引发了盲目的创业潮、过劳死、自杀，等等。

这一切不得不促使我们冷静地思考一些非常现实的问题：自己究竟是一个什么样的人？

关系到自己成功的人脉（人际关系）到底怎样处理？

对于成功，我们到底应该用一种什么样的心态来对待？

自己是否因为专注于某些华而不实的东西而丧失了自我、迷失了方向？

总之一句话，我们的整个人生心态是怎样的？

本书用一种非常通俗的方式表述了心理健康与人们生活的关系，并且介绍了人们保持心理健康必须具备的知识。

目的就是想用这种很休闲的方式与广大白领阶层进行心灵上的对话，找到自己的生活方式，重塑自信，以一种豁达的态度笑对人生的一切。

<<心灵健康枕边书>>

内容概要

本书对现代人常见的心理问题、情绪障碍、人格缺陷、意志障碍、行为障碍等进行了阐释和破译，对特殊人群的心理调适、身体疾病与心理健康的关系、心理健康的自我测试、心理疾病的医治和疗养以及保持心理健康的生活细节等作了详尽的剖析和说明；是现代人和现代家庭保持心理健康的一本常备书。

请你把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！

<<心灵健康枕边书>>

书籍目录

前言

第一篇 客观认识自我

一、上帝是非常公平的

- 1.天生我材必有用
- 2.上帝青睐自助者
- 3.莫对缺点空叹息
- 4.怨天尤人要不得
- 5.命运就在你手中

二、认清自己的优劣势

- 1.谁是自卑的制造者
- 2.要追求，不能强求
- 3.接受自己
- 4.是谁在影响你

三、不要让自己活得太累

- 1.看不见的篱笆墙
- 2.自卑是一种心理暗示
- 3.这个世界总有你的位置
- 4.是谁埋下了自卑的种子
- 5.战胜自卑全方略

四、争取每天都有进步

- 1.心态正确
- 2.让内心充满自信的阳光
- 3.每一天都是全新的开始
- 4.你自信吗
- 5.我自信，我成功

第二篇 不卑不亢待人

一、以诚心换取别人善意

- 1.善意的本质
- 2.微笑的价值
- 3.拥有一颗感恩的心
- 4.学会赞美别人
- 5.表达你的好感
- 6.献出你的爱心
- 7.心地善良
- 8.用宽容化解矛盾
- 9.多多帮助他人
- 10.与人为善益处多
- 11.每天做一件善事

二、不要活在别人眼光里

- 1.走自己的路
- 2.独立思考
- 3.倾听比倾吐更重要
- 4.多换位思考

三、交一批能交心的朋友

- 1.烦恼欢欣一念间

<<心灵健康枕边书>>

- 2.有烦恼就发泄出来
- 3.不要自寻烦恼
- 4.找出烦恼的根源
- 5.不要为琐事烦恼
- 6.找个物体倾诉烦恼
- 7.多与快乐握手
- 8.学会比较
- 9.错过了就不要后悔
- 10.保持愉快的心情
- 11.快乐源自于内心深处
- 12.让心窗看到美景
- 13.清除心灵的垃圾

四、提供力所能及的帮助

- 1.理解是一座舒心桥
- 2.品味生活的幸福
- 3.与人分享你的财富
- 4.为别人的利益先着想
- 5.巧妙保住他人的面子
- 6.关照别人就是关照自己
- 7.得饶人处且饶人
- 8.对别人充满爱心
- 9.爱，一种循环
- 10.不要吝啬安慰和鼓励
- 11.打开善良之门
- 12.助人如助己
- 13.真诚地赞赏别人
- 14.热忱地关怀别人
- 15.南风法则

第三篇 快快乐乐做事

一、节制你的欲望

- 1.不要被贪念打败
- 2.人的欲望何时休
- 3.欲壑是难以填满的
- 4.欲望的终点
- 5.知足常乐
- 6.告别欲望，重拾快乐
- 7.拥有梦想的欲望不能少

二、缓解精神压力

- 1.走出压力的阴影
- 2.负重而行是必然
- 3.寻找积极的力量
- 4.你的压力有多大
- 5.压力不等于压抑
- 6.给自己解压
- 7.走出阴影，拥抱自然

三、战胜一切挫折

- 1.用高逆商挑战逆境

<<心灵健康枕边书>>

2.最大的失败是在失败面前低头

3.你承受挫折的能力有多强

4.逆境中奋起前行

5.拥抱磨难，战胜挫折

6.不经历风雨，怎能见彩虹

四、弃绝一切妒嫉

1.自卑的孪生兄弟

2.害人为始，害己为终

3.你的嫉妒心强吗

4.走出嫉妒的阴影

5.胸怀大度，宽厚待人

五、立即付之行动

1.怯懦使一切变得不可能

2.不要自己吓自己

3.别把自己困住了

4.向自己挑战

5.正确使用“怯懦”

6.告别懦弱

7.行动，行动，再行动

第四篇 恬静淡然处世

一、名利于己如浮云

1.生命中最顽强的律动

2.失去，焉知非福

3.抛名利于脑后

4.不随波逐流

二、偷得浮生半日闲

1.学会休闲

2.小爱好，大价值

3.在水墨丹青中寻找乐趣

4.音乐人生

5.借酒解忧又何妨

6.养一只宠物

7.栽培一棵植物

8.咖啡杯里好心情

9.诗味人生

10.在水里自由俯仰

11.夏日享受露营

12.在游山玩水中放逐自己

13.运动解忧

14.生活不可一日无书

三、得放手处且放手

1.操纵好情绪的转换器

2.自嘲一下又何妨

3.遇事不钻牛角尖

4.疏泄你的愤怒情绪

5.别为小事抓狂

6.几种不良情绪的解决方法

<<心灵健康枕边书>>

7.喜怒不形于色有损健康

8.驾驭愤怒的“烈马”

9.有效处理愤怒的方法

四、退一步海阔天空

1.生活是水，宽容是杯

2.黑夜里的一轮明月

3.体味宽容

4.不做被修改的

5.宽容别人，等于善待自己

6.终身奉行的原则

7.王者之心

五、不以成败论英雄

1.打开心中的结

2.保持一颗童心

3.种一棵忘忧草

4.独处的妙用

5.享受寂寞

6.平静是福

7.给平淡的日子加点韵律

8.重回童年居住的地方

9.到大海中去远航

10.到心仪的地方去旅行

11.挣脱心灵的枷锁

<<心灵健康枕边书>>

章节摘录

2.上帝青睐自助者松下幸之助被誉为“经营之神”，他不是社会的幸运儿，不幸的生活却促使他成为一个永远的抗争者。

家道中落的松下幸之助，岁就去大阪做了一个小伙计，父亲的过早去世使得15岁的他不得不负起养活全家的重担，寄人篱下的生活使他体会到了做人的艰辛。

1910年，他来到大阪电灯公司做一名室内安装电线练习工，一切从头学起。

后来，他诚实的品格和上乘的服务赢得了公司的信任。

22岁那年，他被晋升为公司最年轻的检察员。

就在这时，他第一次遇到了人生最大的挑战。

有一天，他发现自己咳的痰中带血，这使他非常害怕，因为这种奇怪的家族病史，已经有9位家人在30岁前离开了人世，这其中包括他的父亲和哥哥。

当时的境况使他不可能按照医生的嘱咐去休养，他没了退路，反而对可能发生的事情有了充分的精神准备，只能边工作边治疗，这也使他形成了一套与疾病作斗争的办法：不断调整自己的心态，以平常之心面对疾病，调动肌体自身的免疫力、抵抗力与病魔斗争，使自己保持旺盛的精力。

这样的过程持续了一年，他的身体变得结实起来，内心越来越坚强，这种心态也影响了他的一生。

患病一年来的苦苦思索，希望改良插座得到公司采用的愿望受挫，使他下决心辞去公司的工作，开始独立经营插座生意。

松下电器公司不是一个一夜之间成功的公司。

创业之初，正逢第一次世界大战，物价飞涨，而松下幸之助手里的所有资金还不到100元，困难可以想象。

公司成立后最初的产品是插座和灯头，然而当千辛万苦才生产出来的产品遇到棘手的销售问题时，工厂到了难以为继的地步，同事们相继离去，使松下幸之助的境况变得更加糟糕。

但他把这一切都看成是创业的必然经历，他对自己说：“再下点工夫总会成功的！”

已有更接近成功的把握了。

”他相信：坚持下去取得成功，就是对自己最好的报答。

功夫不负有心人，生意逐渐有了转机。

6年后拿出第一个像样的产品——自行车前灯时，公司慢慢走出了困境。

走出困境的松下电器公司所面对的也并不是一帆风顺的坦途，而是一系列汹涌波涛的开始。

1929年经济危机席卷全球，日本也未能幸免，产品销量锐减，库存激增。

第二次世界大战的爆发使日本经济走上了畸形，日本的战败使得松下幸之助变得几乎一无所有，剩下的是到1949年时达10亿元的巨额债务。

为抗议把公司定为财阀，松下幸之助不下50次地去美军司令部进行交涉，其中辛苦自不必言。

一次又一次的打击并没有击垮松下幸之助，他享年94岁高龄，这也向人们表明，一个人只有从心理上、精神上成长起来时，他才可以长寿。

他之所以能够走出遗传病的阴影，安然度过企业经营中的一个个惊涛骇浪，得益于他永葆一颗年轻的心，并能坦然应对生活中的挫折和磨难。

松下幸之助说过：“你只要有一颗谦虚和开放的心，你就可以在任何时候从任何人身上学到很多东西。

无论是逆境或顺境，坦然的处世态度，往往会使人更聪明。

”在黑暗中徘徊时，光明可以指引你前行的路，而在悲叹之中才能领略人生真义。

广阔的世界、漫长的人生，不可能都是称心如意的事情。

倘若可以没有任何苦恼和忧虑，平平安安地享受太平，就是求之不得了。

然而，事实往往并非如此，有时候日坐愁城，有时候一筹莫展，陷于进退维谷的绝境。

尽管如世，人往往在悲叹之中才能领略到人生的深奥；置身绝境才可以体验到社会的真味。

把“置身绝境”看成是“以身体验”的珍贵机会。

明白这点，则面临艰难就能勇气百倍、精力充沛。

<<心灵健康枕边书>>

惟有如此，才能涌出新的智慧，转祸为福。

心中有这种认识，就像一道阳光，照射黑暗的地方，引领人鼓起勇气，勇往直前。

3.莫对缺点空叹息迈克从小就不像别的孩子那么聪明，有人告诉他什么事情，他总是要想好一会儿才能理解别人的意思。

他的母亲认识到了他的弱点，但还是把他送到学校，希望他像别的孩子一样过正常的学习生活。

然而，迈克在求学的道路上，一直遭遇失败与打击，高中时的校长还曾经对他的母亲说：“迈克恐怕不适合读书，他的理解能力实在太差了。”

迈克的母亲听校长这么说，非常伤心失望，她带着迈克回家，决心靠自己的力量培养他成材。

但是，不管母子俩怎么努力，迈克对于读书实在有心无力，但孝顺的他为了安慰母亲，即使读得再吃力，也一直在坚持读书。

这天，书读得心烦的迈克路过了一家正在装修的超市，发现有个人正在超市门前雕刻一件艺术品。

没想到，迈克这一看居然看得出神，停下脚步好奇而用心地欣赏着，且产生了无比的兴趣。

此后，母亲发现迈克只要看到一块木头或石头，便会认真而仔细地按照自己的想法去打磨、塑造，但是对于读书一事开始放弃了。

他觉得他的优势总有一天会在手中的刻刀上表现出来。

母亲着急地劝他，最后迈克不得不听从母亲的叮咛继续读书，只是已经着迷于雕刻世界的他，却一直无法放下手中的刻刀。

迈克最终还是让母亲彻底失望了，当落榜通知单寄到家中时，母亲对他说：“你走自己的路吧！你已经长大了，没有人必须再为你负责。”

迈克知道，自己在母亲眼中是个彻底的失败者，他在难过之余做了最后的决定，要远走他乡寻找自己的未来。

落榜对他的打击并不是很大，因为这样的失败使他知道了他究竟应该走哪条路。

许多年后，有座城市为了纪念一位名人，决定在市政府门前广场上放置该名人的雕像，当地的雕塑师纷纷献上自己的作品，希望自己的名字也能与这位名人联系在一起。

但是，最后评选的结果，却是一位远道而来的雕塑师胜出。

在落成仪式上，这位雕塑大师发表了讲话：“我想把这件作品献给我的母亲，因为，我读书时无法实现她的期望，我的失败更令她伤心、失望过。”

但是，现在我想告诉她，虽然大学里没有我的位置，可是，我总算找到了一个位置，一个成功的位置。

母亲，今天的我绝不会让您失望了。

他就是迈克，而站立在人群中的母亲更是喜极而泣，她现在才明白，儿子原来一点也不笨，但“愚笨”的她差点把孩子放错了位置。

每一个生命都具有生存的力量，每一个生命也都有自我发展的空间。

我们每个人都有很多缺点，但这并不意味着我们就是生活中的弱者。

尺有所短，寸有所长。

古人说得好：“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。”

就是对这一点的形象概括。

一个人只要把注意力放到自己的优势和特长上，以特长设计一生，做自己喜欢的事，尽情地发挥自己的特长，就一定能抓住机遇，大展宏图。

我们不必怨叹自己因缘不足，境遇不佳，只要具备“铜”一般的决心，“铁”一般的意志，再“破烂”的天赋，再恶劣的状况，也能成就“钢”一般的丰功伟业。

……

<<心灵健康枕边书>>

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>