

<<我最想要的心灵励志书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的心灵励志书>>

13位ISBN编号：9787502838881

10位ISBN编号：7502838880

出版时间：2011-9

出版时间：地震出版社

作者：郭建明

页数：230

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>

<<我最想要的心灵励志书>>

前言

心灵修养是一门学问，是一门关乎人们日常生活健康快乐与否的学问。

走进心理世界是为了更清晰的认识和了解自己，纠正那些不良的心理状态。

人是受心理支配而做出各种行为的，只有对你自己和他人的心理有足够的了解，才能调适好自己的心理，才能更好地掌握自己人生旅途的航向。

而一本好的励志书籍就如同沙漠里一泓清泉，它会在你难过时给你安慰，在你疲惫时帮你放松，在你迷茫时给你指导。

我们都知道生活垃圾是人类在日常生活中积累而产生的，我们要及时清除它们，才能保持生活的美好。

但是我们内心也会产生一些“垃圾”，而且这些“垃圾”堵塞在我们内心时，一旦得不到及时的清理，就会给我们的人生带来诸多不便影响。

那些“垃圾”中的愤怒、嫉妒、自卑、恐惧、罪恶感等一些被压抑的感情，一旦有机会，就会纷纷涌出。

那么，我们究竟该怎么对待这些心中的障碍呢？

最重要的是学会心理调适，掌握心灵修养的方法。

心理调适，就是指个体通过不断调节自己的身心状态，来适应社会环境变化和自身发展需要的过程。

掌握了心理调适的基本方法后，便能够使人解除心理紧张，促进心理平衡，从而保持良好的心情。

因此，学会自我心理调适，对于我们每个人而言都是有意义的。

我们要坚信时间的流逝会带走内心的焦虑与不安。

其实，与其心烦意乱不如做点事情来得实在，因为你会在做事的过程找到平静；也不要把自己的事情看得过重，学会笑看世界的一切，特别是发生在自己身边的事情；也要深度着跟别人说说你的烦恼和苦闷，因为这样，你不会觉得自己是孤独的，也许会找到抚平伤痕的良药；当你感觉肩上的担子太重时，要学会寻求他人的帮助。

总之，请不要让自卑、嫉妒、愤怒、罪恶感等一系列不良情绪滞留于你的心间。

《我最想要的心灵励志书》一书，用最浅显的词汇和故事，直截了当地告诉我们，日常生活中要有慧心，要过得开心，要善于摆脱心结，只要你懂得调适自己的心理，这些也并不是很难的事情！

<<我最想要的心灵励志书>>

内容概要

你了解自己的内心世界吗？
你知道扫除心理障碍的方法吗？
心灵励志是一门学问，本书将是你的最佳选择。

本书带你认识自己的内心世界，让你明白我们的内心为何存在浮尘，叫给你最佳的解决方法，扫除那些障碍你获取开心的消极因素。
本书分三篇：上篇认识自我，中篇调整自我，下篇提升自我。
让我们按照循序渐进的步骤——清除那些心理障碍、提升自我的修养！

<<我最想要的心灵励志书>>

书籍目录

第一章 自卑是快乐的天敌

自卑是心灵的桎梏
用积极的心态去思考
贫穷不是自卑的理由
切勿患得患失
认识自己, 扬长避短
重视自己, 珍视自己
缺陷也能带来动力
养成快乐的习惯
化自卑为力量

第二章 固执是一种偏激的行为

固执要付出代价
执著不一定是好事
不要死守陈旧的观念
懂得随遇而安

.....

第三章 恐惧是成功的绊脚石

第四章 欲望终会成为生活的负累

第五章 心态决定命运

第六章 在逆境中坚持

第七章 学会适时的放弃

第八章 打破心中的瓶颈

第九章 保持平静的心态

第十章 享受精彩的生活

<<我最想要的心灵励志书>>

章节摘录

版权页：簧而用一种液体做原料的沙发；一些国家推出了不用交流电而用太阳能做动力的冰箱。囿于“常规”、不敢创新的人，被视为“先例的奴隶”。

他们总说“这不可能，那不可能”。

殊不知，世界上哪一件新事物的产生，不应归功于古往今来的先例破坏者呢？

现代人生活中的种种便利，又有哪一件不曾经是这些先例的破坏者脑海中的产物？

勇于走进“常规”的禁区，打破某些条条框框的束缚，“敢为天下先”，才会寻找到意想不到的机会。

美国科普作家阿西莫夫曾经讲过一个关于自己的故事：阿西莫夫小时候是一个非常聪明的孩子，他的智力超群。

年轻时曾多次参加“智商测试”，得分总在160左右，属于“天赋极高者”之列，他一度为此而洋洋得意。

有一次，他遇到一位汽车修理工，是他的老熟人，修理工对阿西莫夫说：“博士，我来考考你的智力，出一道思考题，看你能不能回答正确。

”阿西莫夫点头表示同意。

修理工便开始说思考题：“有一位既聋又哑的人，想买几根钉子，来到五金商店，对售货员做了这样一个手势：左手两个指头立在柜台上，右手拳头做出敲击状的样子。

售货员见状，先给他拿来一把锤子；聋哑人摇摇头，指了指立着的那两根指头。

于是售货员就明白了，聋哑人想买的是钉子。

聋哑人买好钉子，刚走出商店，接着进来一位盲人，这位盲人想买一把剪刀，请问：盲人将会怎样做？

”阿西莫夫回答说：“盲人肯定会这样——”说着，他伸出食指和中指，做出剪刀的形状。

汽车修理工一听笑了：“哈哈，你答错了吧！

盲人想买剪刀，只需要开口说‘我买剪刀’就行了，他干吗要做手势呀？

”人们往往陷入一种固定思维中，也就是所谓的思维定式。

这种思维定势是人们因为局限于既有的信息或认识的现象。

卓别林在《摩登时代》中扮演一名工人，成天做着“拧螺丝”的活，干久了，他看见过路女人胸前的一对纽扣，也用扳手去拧。

这虽属笑话，却属于思维定式效应。

有一个著名的试验：把六只蜜蜂和同样多的苍蝇装进一个玻璃瓶中，然后将瓶子平放，让瓶底朝着窗户。

结果发生了什么情况？

蜜蜂不停地想在瓶底上找到出口，一直到它们力竭倒毙或饿死；而苍蝇则会在不到两分钟之内，穿过另一端的瓶颈顺利地逃生。

由于蜜蜂基于出口就在光亮处的思维方式，想当然地设定了出口的方位，并且不停地重复着这种舍乎逻辑的行动。

可以说，正是由于这种思维定式，它们才没能走出“囚室”。

而那些苍蝇则全然没有对亮光的定式，而是四下乱飞，终于走出了“囚室”。

农夫丢失了一把斧头，他怀疑是邻居的儿子偷盗，于是观察他走路的样子，脸上的表情，感到言行举止没有一点不像偷斧头的贼。

后来农夫在深山里找到了丢失的斧头，他再看邻居的儿子，竟觉得言行举止中没有一点贼的模样了。

这则故事描述了农夫在心理定式作用下的心理活动过程。

有些人总是习惯于把人进行机械的归类，把某个具体的人看做是某类人的典型代表，把对某类人的评价视为对某个人的评价，因而影响正确的判断。

思维定式常常是一种偏见，人们不仅对接触过的人会产生刻板印象，还会根据一些不是十分真实的间接资料对未接触过的人产生刻板印象。

<<我最想要的心灵励志书>>

例如：老年人是保守的，年轻人是爱冲动的；北方人是豪爽的，南方人是善于经商的等。我们生活的这个世界上，有不少规矩和条条框框在约束着我们的行动，有些陈规陋习如果不被打破，我们就只能拘泥其中。

<<我最想要的心灵励志书>>

媒体关注与评论

心情愉快与否取决于我们自己。

——亚里士多德身安不如心安，心宽强如屋宽。

——古语我们这一代人的最大发现是人能改变心态，从而改变自己的人生。

——爱默生吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？

与朋友交而不信乎？

传不习乎？ ——曾参

<<我最想要的心灵励志书>>

编辑推荐

《我最想要的心灵励志书》：只有当你拥有忠诚的心灵，勇敢的精神，纯洁的灵魂，并把你最美好的
一切献给世界时，世界才会还你一片精彩。

让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑：让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。
没有谁的心灵永远一尘不染，只有亿解内心的困惑，学做自己的心理医生，才能让生活充满阳光。
有人说“眼泪可以洗涤心灵”，有人说“美景可以陶冶情操”，有人说“反省可以行无过”。
要善于在反思中梳理自己的感受和理想，给自己一个审视自我的机会。

<<我最想要的心灵励志书>>

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>