

<<拆掉心中那堵墙>>

图书基本信息

书名：<<拆掉心中那堵墙>>

13位ISBN编号：9787504472540

10位ISBN编号：7504472549

出版时间：2011-6

出版时间：中国商业出版社

作者：田由申

页数：285

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>

<<拆掉心中那堵墙>>

前言

你是否曾有过这样的感慨和无奈：江湖险恶，人心难测。人与人之间相互嫉妒、排挤、猜疑，以及背后不着边际的恶语中伤，凡此种种都让你感觉到离别人越来越远。

于是，你不停地加固、增高自己的心墙，直到透不进一点点空气和阳光，以期许达到抵御别人侵犯的目的。

其实，当你在心中筑起高墙保护自己的同时，也将别人拒绝在了门外。许多人因为过分地猜疑和过度的谨慎，而把自己的心锁起来，不想让别人了解内心深处的真实想法。久而久之，连自己也迷失在了这一堵小小的心墙之中，找不到出口。在这堵墙内，他们看不见别人的真实存在，也看不到自己更大的力量。在这堵无形的围墙内，他们往往是自恋的，孤寂的，敏感的，多疑的，狭隘的……并且洋洋自得，自以为是自命不凡。

生活就像是一面镜子，你对她哭泣，她也对你哭泣；你对她微笑，她也对你微笑；你对她小心提防，她也会对你谨慎防范；而一旦你对她敞开真心，她就会立刻把你紧紧拥抱。拆掉心中的那堵墙，用宽容平和的心态去接纳周围的一切，抛开高墙的阴影，让阳光照进来，让善良、友谊和温暖在心底慢慢滋长。

心墙仅仅存在于你的脑海之中，一旦你接纳了它的存在，你的周围就会在无形之中竖起一堵墙。你再努力地张望，看到的也只是小小的空间。

也许，连我们自己也不曾意识到，那些困惑背后，往往是那堵心墙阻碍着我们，把我们与美好的生活隔开了。

此时能做的，惟有打破心墙，敞开心扉去接受身边的人和事物。

一堵墙，让心里少了多少明媚的阳光。

也许就是因为那一堵墙，你把情绪带回了家；也因为这堵墙，你听不到更真实更自然的知心话。

真正拥有智慧的人，从不会筑起高高的围墙，将自己与外界隔离，而是主动地融入到生活当中，体验生活，品味生活，享受生活。

拆掉心中的高墙，你的世界将豁然开朗。

善意与信任，是你手中拆墙的工具，一路顺畅的感觉来自你心灵沟通的距离。

直到有一天，你突然发现，这里的每一缕气息正是你所期待已久的世界。

忧郁的日子里，不是阳光冷落了你，而是心在拒绝阳光。

拆掉心中那些墙，你就可以获得成功、快乐、自信和幸福，你的人生也会因此大不相同。

<<拆掉心中那堵墙>>

内容概要

这是一个合作共赢的时代，封闭的人生只有绝路，开放的人生才有出路。每一个人要想拥抱成功，赢得人生的精彩，一定要让自己处于一个开放的状态。要想叩开成功的大门，首先要向整个世界开放自己的大门，你开放的力度越大，你取得的成就也就越高。我们应该拆掉心中那堵墙，大胆敞开心扉，与别人携起手来，合作发展。共取辉煌。

<<拆掉心中那堵墙>>

书籍目录

第一章 打扫心房，让你活得更轻松

1. 时常清洗自己的心灵
2. 换个角度来思考
3. 选择人生的正面
4. 打开心灵的另一扇窗
5. 过去的就让它过去吧
6. 别做完美主义的奴隶
7. “怀疑”是成功的劲敌
8. 给自己一个自信的理由
9. 打败内心深处的恐惧
10. 浮躁是败事之源
11. 打败消极，开放自己
12. 让忧虑“到此为止”
13. 走出“假想敌”的圈套

第二章 打破瓶颈，迈过心中那道槛

1. 认清你的位置
2. 别让观念毁了你
3. 冲破“自我设限”的藩篱
4. 改变习惯，不断超越
5. 打破思维定势
6. 惟有创新才能看到希望
7. 只为成功找方法，不为失败找借口
8. 勇敢地亮出你自己
9. 做自己擅长的事
10. 激发自己的潜能
11. 美好人生从改变开始
12. 把单相思转化为双相思
13. 自我贬低永远成不了“皇族”

第三章 心有多大，舞台就有多大

1. 做人一定要有野心
2. 进取心是成功的动力
3. 信心是塑造自我的力量

.....

第四章 一开口，就让别人喜欢你

第五章 打开心门，合作共赢

第六章 最好的心理医生是自己

第七章 用“心”与人交往

第八章 将“不可能”变为“可能”

第九章 换一种心情，换一种活法

<<拆掉心中那堵墙>>

章节摘录

一个人无论从政，做学问，还是做其他事业，随着岁月的流失，心里都会积满各式各样的垃圾。只有定期打扫和洗涤自己的思想，消除心灵的垃圾，才能更好地学习，更好地享受。

清扫心境，是认识自己、调整心态、从容面对生活的不二法门。

就如同一股清泉，将思想里的浅薄、浮躁、消沉、自满等污垢涤荡干净，重奏清新、激扬的旋律，让生命重放异彩，生机勃勃。

“人生不如意者常有八九”，始终在忧忧戚戚中困扰自己，其实大可不必。

万事皆身外之物，生不带来，死不带走，何苦思考许多？

辉煌灿烂固然是一种幸运，一帆风顺也自然使人开心。

人生苦短，每人都会有得意、失意的时候，世上没有一条直而平坦的人生路，又何必奢求事事如意呢？

如若烦恼相加、困扰接踵，对身心只能有害无益。

一个青年背着个人包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，我是那样地孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点。

我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流伞不止；嗓子因为长久的呼喊而暗哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”

青年说：“它对我可重要了。

里面装的是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才能走到您这儿来。

于是，无际大师带青年来到河边，他们坐船过了河。

上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”

“什么，扛了船赶路？”

“。”

青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”

“是的，孩子，你扛不动它。”

大师微微一笑，说：“过河时，船是有用的。

但过了河，我们就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。

痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。

放下它吧！

孩子，生命不能太负重。

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己轻松而愉悦，速度比以前快得多。

原来，生命是可以不必如此沉重的。

能够放弃是一种超越，学会适当放弃，就能改变命运。

上天是公平的，它给予每一个人成功的机会都是一样多。

有些人之所以活得暗淡无光，不是因为他的命运不佳，而是内心的“尘垢”挡住了他走向成功的脚步。

因此，我们要学会清洗自己的心灵，让自己活得更洒脱、更精彩。

我们应该保持心静如水、乐观豁达的态度，让一切随风而来，又随风而去。

如果一个人胸襟开阔，积极向上，那么他的人生之路就会走得更潇洒。

因此，常常“打扫”心房，该扔的扔，该留的留，方能保持心境清新亮堂。

心灵经常“洗洗”，才能保持心静如水、乐观豁达，走起路来才会更轻松。

……

<<拆掉心中那堵墙>>

编辑推荐

“心墙”无形，危害巨大。

你在心中筑起高墙保护自己的同时，也将别人拒绝在了门外。

别人走不进来，自己也走不出去，只好在狭小的空间里顾影自怜，孤芳自赏，郁郁寡欢，踽踽独行。

一堵心墙，让生活少了许多明媚的阳光。

一堵心墙，把我们与美好的外界隔开了。

拆掉心中那堵墙，开启幸福和高效的门，你就可以获得成功、快乐、自信和幸福，你的人生也会因此而大不相同。

拆除“心墙”，我们就能够轻装上阵，轻松工作，快乐生活。

<<拆掉心中那堵墙>>

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>