

<<获得安慰>>

图书基本信息

书名：<<获得安慰>>

13位ISBN编号：9787507516944

10位ISBN编号：7507516946

出版时间：2004-7

出版时间：华文出版社

作者：常桦

页数：291

字数：200000

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>

<<获得安慰>>

内容概要

你期望有一只手，一只安抚的手向你伸来，为你抹去痛苦的泪；你企盼着有一种药，一种能治愈痛苦灵丹妙药，医治你心灵的创伤…… 现今社会人人都忙忙碌碌，有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法，甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。

但是，只要你肯抽出时间来阅读本书，你就会从中受益。

朋友，你尽可以将本书放置在案头床前，让它成为你随身、随时携带的“心理医生”。

当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候，请翻开此书读一段吧；当你遇到朋友痛苦无奈地倾诉，却无法时刻陪伴他之时，送他此书作为礼物吧。

在快节奏的生活间隙里，让我们共同来运用这个“心理医生”教的方法，让自己更轻松地生活吧，套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话“休息一下，让我们休息一下吧！”

<<获得安慰>>

书籍目录

第一章 揭开安慰的神秘面纱 一、安慰，滋润你的心灵 二、安慰，医治心灵的良药 三、一封永恒的安慰信 四、安慰艺术与揣摩心理 五、安慰痛苦

第二章 拜阿Q为量 一、阿Q人生的秘诀 二、肯定生命是最大的安慰 三、人就这么一辈子，听天由命吧 四、人生就像“桥下流水” 五、跑掉的，或许并不是大鱼 六、吃到的葡萄，很可能最甜 七、活得简单，才能活得自由 八、人生在世，岂能“万事如意” 九、取舍有道，明智之举 十、何必患得患失 十一、人生就像在演戏 十二、过去的就让它过去吧

第三章 笑对逆境与挫折 一、梅花香自苦寒来 二、系着“苦难”彩带的美妙礼物 三、将困难化为“智慧”的处方 四、别成为失败的受害者 五、别做一只呻吟的海鸥 六、何不以失败为荣 七、加强自身修炼，战胜挫折 八、积极冷静，转败为胜 九、乐观，坦然面对逆境 十、先战胜自己，再反击失败 十一、请相信：是太阳总会升起来的 十二、用微笑面对生活 十三、面对生活的挫折

第四章 寻找心灵的避风港 一、给自己的灵魂找一个寄托 二、保持心灵的宁静 三、事情本没有那么严重 四、别忘了享受悠闲 五、让自己拥有安详的境界 六、承受压力，平和情绪 七、解除不安情绪 八、何必向社会宣战 九、忧愁亦可享受 十、面对现实，随遇而安.....

第五章 不要跟自己过不去

第六章 走自己的路吧

第七章 快乐生活每一天

第八章 倾听心灵的对话

第九章 善待和宽恕你的朋友

<<获得安慰>>

媒体关注与评论

书评也许你在人生道路上迷失了方向；也许你的亲人突然离你而去……各种复杂情感涌上心头：恐惧与勇气，宽恕与复仇，愤怒与妒忌，恨与爱……使你长久地陷于躁动和内心痛苦之中无力自拔。

<<获得安慰>>

编辑推荐

也许你在人生道路上迷失了方向；也许你的亲人突然离你而去……各种复杂情感涌上心头：恐惧与勇气，宽恕与复仇，愤怒与妒忌，恨与爱……使你长久地陷于躁动和内心痛苦之中无力自拔。

<<获得安慰>>

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>