

<<给心灵吃点维他命>>

图书基本信息

书名：<<给心灵吃点维他命>>

13位ISBN编号：9787507518184

10位ISBN编号：7507518183

出版时间：2005-05

出版时间：华文出版社

作者：华君

页数：306

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>

## <<给心灵吃点维他命>>

### 内容概要

一杯咖啡，一缕阳光，一本好书，一份闲情。  
淡淡清香，柔柔音乐，轻轻抚慰，心灵地带，放牧灵魂，耕耘智慧。  
幸福、安宁、快乐、愉悦，用心去慢慢品味.....一种阅读生命的享受，在书香里跳跃。  
智慧，从这里升起，犹如一盏航灯，帮助你了解心灵万象，引领你绕开重重暗礁，也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀！  
“心灵咖啡”，直指心灵的内容，为你梳理过去，指导现在，昭示未来。

## &lt;&lt;给心灵吃点维他命&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇幸福是一种智慧 / 1 幸福是一种感觉 / 1 鲜花送人, 手袖留香 / 3 一次一粒沙 / 4 爱第一位"妻子" / 6 给人生当一次会计 / 8 "减岁"哲学 / 10 富贵无边 / 12 不知是福 / 13 一切皆有可能 / 15 你本来是鹰 / 16 先把行囊扔过墙 / 18 幸福就在身边等你 / 20 生活不缺少关, 而是缺少发现 / 21 寂寞是一种难得的清福 / 23 抓住心中的贼 / 26 好心态, 好人生 / 27 最大的不幸是不知道幸运 / 29 别忘了蚌里还有珍珠 / 31 多一点爱心, 就多一份幸福 / 32 脑袋决定了你的口袋 / 33 无私才能无畏 / 34 幸福的"面容"是朴素的 / 36 要常常对自己说我很幸福 / 37 富有不单单指拥有金钱 / 39 第二篇打破心灵的瓶颈 / 41 解开心中的结 / 41 放弃与争取 / 43 别对失败依依不舍 / 45 神秘力量的法宝 / 47 丢掉你的面子 / 49 摘得情商桂冠 / 52 绝不放弃 / 53 敢于对困难说"不" / 55 有舍, 才有得 / 58 该放弃时就放弃 / 60 别让自己击败自己 / 61 人生的意义你来定 / 63 高擎三个火把 / 65 态度是人脉的资本 / 67 正确的心态是法宝 / 68 一坛老酒 / 70 打破心中的瓶颈 / 71 别与珠宝擦肩而过 / 72 横看成"悲", 侧看成"喜" / 74 相信自己前途是光明的 / 75 通财之谊的心态 / 76 被需要的奇迹 / 77 沉睡的威廉 / 78 坚持自己的观点 / 80 别把宝瓶打碎 / 81 活在当下 / 82 第三篇活着就会有问题 / 85 常想一二, 不思八九 / 85 懂得生活的技术 / 87 逆境是堵墙, 推倒了就是桥 / 88 精神击败厄运 / 90 冒险中蕴含生命的养料 / 91 享受独处的美感 / 93 上帝只拯救能够自救的人 / 95 偶尔停下, 才会蓦然顿悟 / 96 问题中隐含着解决的种子 / 98 只有改变才能适应 / 99 有一种财富叫耻辱 / 100 学会说不要紧 / 103 让精神自由 / 105 学会分享幸福与快乐 / 107 静心品味"决定"二字 / 109 干工作与干事业 / 111 把自己的闪光点列在纸上 / 112 神秘的炼金术 / 114 , 愈挫愈奋 / 115 做一条因惧怕而生存的鱼 / 116 第四篇希望成功才会成功 / 119 征服自己的弱点 / 119 学会终身学习 / 120 自我激励是成功的发动机 / 122 断绝自己的后路 / 124 你想要拥有什么 / 126 经营你的梦想 / 127 别错过眼前的景色 / 129 战胜自己就是成功 / 130 高举信念之旗 / 131 要走坚定的信念之路 / 133 拥有坚强的意志力 / 135 信心是伟大的基石 / 138 前面总有更高的目标 / 141 毅力是人生至宝 / 143 有远见才有卓识 / 145 恒心 × 追求 = 力量 / 147 屡败屡战才能胜利 / 150 诚实成就事业 / 153 把握生命中的分分秒秒 / 154 第五篇给幸福加点盐 / 157 苦难如何芬芳 / 157 在沉静中突破困厄的包围 / 159 你不是错误 / 161 胆小的士兵 / 163 心态是驱动力的燃料 / 165 让知识改变命运 / 167 为了看得更清楚 / 169 误会 / 171 当沉香变成木炭 / 172 世界冠军的心态 / 174 没有命中注定失败的人 / 175 悟透失去, 便是得到 / 178 平平淡淡才是真 / 180 拳头缩回是为了更有力的出击 / 181 经历失败, 研究失败 / 183 是金子总会发光的 / 185 抖落身上的垃圾 / 186 只有人格才能换来尊重 / 187 欲上天堂必须先下地狱 / 188 第六篇不要让自己疯狂 / 191 "贪婪"串串秀 / 191 别做屋顶上的山羊 / 194 谦虚一点会增加魅力 / 196 害怕能使疯狂的心宁静 / 198 不做欺心事 / 199 真正学会自我反省 / 200 要善于自我克制 / 202 卖弄雕虫小技要不得 / 204 疤痕 / 206 看准了才动手 / 207 宽容别人就是宽容自己 / 208 谦逊助你成就大业 / 209 人生不能缺少修养这一课 / 210 别让虚荣心偷走你的梦 / 211 广结善缘铺就成功之路 / 269 真诚地关心他人 / 271 多个朋友, 多条路 / 272 乐与陌生人交往 / 274 真诚地关心他人 / 277 记住别人的名字 / 278 增加你的感情资本 / 281 为自己开个情感账户 / 282 打造你的关系网 / 284 接纳不同的声音 / 287 重视你周围的每一个人 / 288 用真心赞美他人 / 291 保有一份糊涂 / 292 尊重他人就是尊重自己 / 294 不要轻易制造敌人 / 297 让他人感到自己很重要 / 298 有朋友的人生是幸福的 / 301 借风扬帆济沧海 / 303 帮助别人就是帮助自己 / 306 助小鱼的鸟儿 / 306 不要苛求回报 / 308 阔不是可以装出来的 / 213 化验"认真"元素 / 214 诚实是做人的根本 / 216 神奇的魔盒 / 218 躲陷阱的狼 / 221 为人处事采取"磨合"策略 / 222 第七篇欲望是弹簧 / 225 贫穷的心 / 225 气球不能一直吹 / 227 美德的价值 / 229 不贪为宝 / 231 不要为虚名的枷锁所累 / 234 别让心灵在金钱面前生锈 / 235 拥有就是福气 / 239 做一个善待金钱的明智者 / 241 做欲望野马的骑士 / 242 唤醒良知 / 245 增彩人格的魅力 / 248 追求完美的人性 / 250 物欲太盛防断肠 / 253 索求越小, 人生就越幸福 / 254 适可而止, 乐从天降 / 255 贪欲让她丧失机会 / 259 尊重卑微的人 / 261 拥有生命就拥有一切 / 263 第八篇为心灵建个花园 / 265 身心健康源于心灵解放 / 265 找准自己的环境 / 268 做一个辛勤的园丁 / 269 抛弃幻想, 选择奉献 / 270 坚决与痛苦分手 / 273 淡然如云, 微笑如花 / 274 千江月, 万里天 / 277 快乐的回忆犹如良药 / 279 敞开自闭的心扉 / 281 定期大扫除 / 283 让想像去翱翔 / 284 别让想像力因怠惰而萎缩 / 285 打开"心房吸尘器"的开关 / 287 原谅别人可以平息心火 / 289 让心灵有时间去约会 / 291 知足会让你成为一株无忧草 / 293 别忘了为自己颁奖 / 294 梦想需要漫长的跋涉 / 295 让自信的阳光照耀成功的嫩芽 / 297 目标要确定得恰当 / 299 点亮"深海神灯"

<<给心灵吃点维他命>>

/ 300珍惜别人馈赠 / 302学会赞美别人 / 303常怀一颗感恩的心 / 305

## &lt;&lt;给心灵吃点维他命&gt;&gt;

## 章节摘录

幸福是一种感觉 幸福并非是一种具体的外在环境，它对于人们来讲只是一种心理感觉。

一个人的处境是苦是乐，往往是主观的。

苦乐全凭自己判断，这和客观环境并不一定有必然关系，正如一个生来就不爱珠宝的女人，即使置身在极其重视虚荣，人人都珠光宝气的环境，也无伤她的自尊。

拥有万卷图书的穷书生，并不想去和亿万富翁交换钻石或金银。

满足于田园生活的人也并不羡慕任何学者的荣誉头衔，或高官厚禄。

P1 爱好就是方向，兴趣就是资本，性情就是命运。

各人有名人理想的乐园，有自己所乐于安享的境界。

一个人生活的是否幸福并不在于他生活的客观环境有多么的好，而在于他心中的感觉，他是否从中体会到了一种幸福。

一位作家曾经去了一趟藏北高原，体验那里的藏民生活。

他发现那里的藏民拖家带口、靠啃牦牛骨头度日。

他大生恻隐之心，深表同情。

不料，藏民根本不买账，反而颇为伤感地对这位作家说：“我看你一年到头离乡背井的，也不知为什么奔波，你才真的惨哩。

”同样一种生活状况，也许会有别人认为人家过得挺悲惨，但人家却往往自我感觉良好，活得有滋有味。

谁能说这就不是生活的幸福呢？

罗素曾著过《幸福论》一书，自觉对幸福颇有研究。

有一年，他抱着“拯救中国人于水火”的宏愿到了四川。

但他上了峨眉山，罗素就打消了最初的念头。

因为罗素上山时乘的是竹轿，他看到大汗淋漓的轿夫，深感不忍。

谁知两个轿夫在歇脚的时候用毛巾擦着汗水，用草帽扇着凉风，还有说有笑，并给这位大哲学家出了一道智力题：“你能用11画写出两个中国人的名字吗？”

”罗素想了半天不知其解，于是只好坦然地承认自己不能。

轿夫笑吟吟地说出了四个字的答案“王一、王二。

”罗素不由得心中叹道：“用自以为是的眼光看待别人的幸福是错误的。

”成功学大师卡耐基说：“使你快乐或不快乐的，不是你有什么，你是谁，你在哪里，或你正在做什么，而是你对它的想法。

举例来说，两个人处境相同，做同样的事情；两个人都有着大致相等数量的金钱和声望。

然而，其中一个落落寡合，另外一人则欢欣愉快。

什么缘故？

心态不同的关系。

”幸福是一种感觉，希望生活中的每个人都能找到自己的幸福。

P2 鲜花送人，手袖留香 微笑是一种心灵魔力的外在表现，这种魔力不仅能够给日渐枯萎的生命注入新的甘露，也会使人生开出幸福美丽的花朵。

一家资金雄厚的鲜花公司以高薪聘请一位售花小姐，招聘海报张贴出去后，前来应聘的人踢破门槛。

经过几番面试，老板留下了三位女孩让她们每人经营花店一周，通过对经营利润的考核，以便从中挑选一人。

这三个女孩长得都如花一样美丽，一个曾经在花店插过花、卖过花，一人是花艺学校的应届毕业生，余下一人只是一个待业女孩。

插过花的女孩一听让她们以一周的实践成绩为应聘条件，心中窃喜，毕竟插花、卖花对于她来说是轻车熟路。

因此，在她经营花店时，每次一见顾客进来，她就不停地介绍各类花的象征意义以及给什么样的人送

## <<给心灵吃点维他命>>

什么样的花。

因此几乎只要顾客进了花店，她都能说得让人买去一束花或一篮花，一周下来，她的成绩不错。花艺女生经营花店，她充分发挥从书本上学到的知识，从插花的艺术到插花的成本，都精心核算，她甚至联想到把一些断枝的花朵用牙签连接花枝夹在鲜花中，用以降低成本……她的知识和她的聪明为她一周的鲜花经营也带来了不错的成绩。

## <<给心灵吃点维他命>>

### 编辑推荐

一杯咖啡，一缕阳光，一本好书，一份闲情。

淡淡清香，柔柔音乐，轻轻抚慰，心灵地带，放牧灵魂，耕耘智慧。

幸福、安宁、快乐、愉悦，用心去慢慢品味.....一种阅读生命的享受，在书香里跳跃。

智慧，从这里升起，犹如一盏航灯，帮助你了解心灵万象，引领你绕开重重暗礁，也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!"心灵咖啡"，直指心灵的内容，为你梳理过去，指导现在，昭示未来。

<<给心灵吃点维他命>>

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>