

<<人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐>>

图书基本信息

书名：<<人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐>>

13位ISBN编号：9787508011196

10位ISBN编号：7508011198

出版时间：1996-11

出版时间：华夏出版社

作者：胡安邦

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>

<<人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐>>

内容概要

人生大境界：如何排解烦恼与捕捉快乐，ISBN：9787508011196，作者：胡安邦著

书籍目录

目录

身病乃由心造

人类的心理活动与疾病的产生有着非常密切的关系。

《黄帝内经》记载：“怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”

自持自排

用健康的积极的意念，驱散不愉快情绪，调整思维模式，就能达到排解心病的效果。

回归自然

当代社会某些人的心态，是扭麻花状的，是变异、扭曲的。

人生很重要的事就是将扭曲的心态回归自然。

心理美容

努力寻求积极健康的心态，克服“疲劳相”、“苦相”、“病相”，制造“健康相”“年轻相”，这就是人类美容的奥秘。

心理独立

能得到别人帮助、支持、理解，固然很好，而他人不理解或者误解了，也无关紧要，仍然要微笑着面对生活。

走出狭隘

做事不要成为一种负担一种强求，而要成为一种自觉，一种快乐。

无欲无念，自然平和，才能使人生的每个瞬间充满生命的意义

超越自我

名利本身并没有错，有名有利当然是好事，但名利到来必须是水到渠成，不可强求，不可争名夺利。

捕捉快乐

悲观的人，本有99件好事，却没有感觉到，但遇到一件坏事便感觉痛苦；乐观的人，在99件坏事之后，碰上一件好事也觉得幸运。

悲中取乐

悲在喜中，喜在悲中；祸在福中，福在祸中。

对于世间

的祸福，应当着眼于长远。

永远快乐

“精于算计”是快乐的大敌，理性生活是快乐的源泉。

<<人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐>>

把握住人生真谛，人生就能永远快乐。

事无定理

人间之事，有时有理，有时没理，有时有理又没有理。

没理过一阵子变得有理，有理过一阵子又变得没理。

反常不是偶然

当一件紧急的事情到来时，你就准备迎接第二件，从容对付；当遇到一个不幸时，你就准备承受第二个不幸
敢于面对现实。

幸福是一种感觉

要想得到幸福，必须努力寻找感觉。

能寻到抚平心中

忧伤的感觉就是幸福。

享受生活

世界上最愚蠢的是那些拥有一切却不懂得享受的人
最聪明的是那些什么都不拥有，却享用一切的人。

不

拥有而享受，才是生活的最高超技巧。

让歌舞伴随终生

音乐是一位神奇的“心理医生”，跳舞是一种高层次的享受。

人间应该成为歌舞的天堂人生应该有歌舞伴随。

青春属于谁

每个人心里都要有一对青春的翅膀，要尽力展开它们
振动它们，高高地飞翔在年轻的天空里。

仁则寿

养生先养德，品行高尚的人，自然心无挂碍，心安自在
健康长寿。

智则乐

“心病”要用“心药医”。

读一读“先贤”、“智者”留下的格言、警句，就能拓宽思路，掌握规律，打开心灵的“黑匣子”。

痛苦是人生成熟的阶梯

受挫一次，对生活的理解加深一次；失误一次，对人生的醒悟增添一阶；不幸一次，对世间的认识成熟一次；磨难一次，对成功的内涵透彻一遍。

<<人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐>>

“完美主义”是人类一记暗伤
一个人要看重自己的思想，不要失掉真实的自己，不要为别人的看法而活着。
人生最大的痛苦莫过于掩饰自己，而去迎合他人。

嫉妒心理最伤身体
一个人长期受妒火煎熬，不得癌症，也会得心肌梗塞。

因此，好嫉妒的人即使不为他人着想，也该善待自己的身体。

生活本无罪
对生活不必抱有太多的奢想，也不应该对它持有偏见。

不要抱怨生活，生活本身是无罪的。
生活得好与坏，全靠自己去把握、体会。

做人其实很简单
走出了患得患失，许多事情就会变得简单；走不出患得患失，许多事情就会随之复杂起来。
克服患得患失的心态，这是解决“做人难”的总纲。

做个受欢迎的人
开诚相见、信守诺言、关心身处逆境者、称赞别人、自我揭短、不出风头，做到了这一些，走到哪里你都能赢得尊重，受到欢迎。

人生如打牌
“上帝”发给每个人的“牌”是不一样的，社会也不会为某一个人制定公平原则。
无论拿到什么样的“牌”，都要尽力把它打好，这才是唯一正确的选择。

人生最大的误区
只要自己不把自己打倒，改变封闭的心态和封闭的思维方式，生命就可以跨越任何思想障碍，走出迷茫的误区。

人生大境界
如何从大委屈、大冤枉中走出来，这是人生一大难题。

解决这一难题，必须要有大心胸、大修养、大境界。

<<人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐>>

爱情不是梦

自私使爱情成为可怕的牢笼；傲慢与偏见使俊男美女深受嫉妒的折磨；贪婪制造爱情悲剧。

爱情可以变成梦

不苛求婚姻，不人为地给婚姻套一些不必要的枷锁。

拥有一个赏心悦目、轻松宜人、和谐美满、相敬如宾的家庭，这就是爱情的梦。

向儿女要欢乐

怎样向孩子要欢乐？

不是要孩子做个鬼脸，出个洋相

引得大家哈哈一笑，关键是把孩子的学习搞上去，这才能给家庭带来无穷的欢乐。

跨越“官场”心理障碍

一要“兼听则明”，二要敢于“背黑锅”，三要甘为人下。

好成绩来自好心境

一个人学习的好坏是由两个重要因素造成的一是刻苦，二中专心。

要做到专心，必须具备良好的心理素质。

人生要有辉煌

要努力做一条龙，不要甘心做一条虫，要有大心胸、大气魄、大手笔，用自己的聪明才智画出最新最美的图画。

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>