

<<善待人生的120个阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<善待人生的120个阳光心态>>

13位ISBN编号：9787508055800

10位ISBN编号：7508055802

出版时间：2010-3

出版时间：宿春君 华夏出版社 (2010-03出版)

作者：宿春君

页数：321

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>

<<善待人生的120个阳光心态>>

前言

别挡住我的阳光从前，有一个国王看见一个躺在马路上的乞丐，国王一时起了恻隐之心，问那乞丐：“你需要得到我的帮助吗？”

衣衫褴褛、蓬头垢面的乞丐望了望国王，说：“需要！”

请让开，别挡住我的阳光。

这是一则流传很广的小故事，不同的人对它的内涵做了不同的解释。

其实一切的解释最后都归结到了一点，那就是：别挡住我的阳光！

心是快乐的根，一旦这个“根”受到来自大千世界形形色色诱惑的困扰，就会结出苦涩的果实，就会设置一个无形的障碍，阳光照不进来，快乐也走不进来。

这个苦涩的果实就是心理问题，它困扰着成千上万的人，让他们寝食难安。

君不见有人整天喊着失眠了、抑郁了，严重者甚至不想活了。

这不是哗众取宠，也不是危言耸听。

因为每个具有不同性格和心理特点的人在遭遇到生活中的各种诱惑和压力后，都可能出现心理失衡。

心理失衡了，生活当然也就失去了乐趣。

因此，我们要关注心理健康，塑造阳光心理，别让心理问题把属于我们的阳光挡在门外。

那么什么样的心理才是阳光心理呢？

这就是——只要你天天都有一个好心情，无论外面是刮风还是下雨，不论身处逆境还是顺境。

只要你心存善良，懂得宽容和感恩，在别人对你造成伤害和帮助你的时候。

只要你坚持做自己，时刻把握自己的人生，不为迷失自我而忧虑。

只要你能积极地去吸收新的知识以提升自我，能够积极地面对自己的工作，享受工作的乐趣。

只要你能用一颗博爱的心去与他人交往，在你身边形成一个温暖的人际关系场。

<<善待人生的120个阳光心态>>

内容概要

《善待人生的120个阳光心态》全面而系统地介绍了现代人常见的不良心理问题，并对每一个问题进行分析，特别提供了有针对性的心理测试和调适方法。这些方法大都具有可行性，可供现代人在休闲时或工作的间隙进行自助式的自我调适，做一回自己的心理医生。

《善待人生的120个阳光心态》共有十章，主要从现代人的不良情绪开始讲起，依次分析现代人的意志障碍问题、病态心理问题、自我意识缺失问题、不良的性心理问题、学习和工作中的消极心理问题、人际交往中需要注意的心理问题、爱情和婚姻中的不良心理问题，以及一些特殊人群和人生各个阶段的心理问题。

内容全面、简洁而不拖沓，读起来轻松且实用性强，方便你随时为自己的心理把脉并进行轻松治疗。

《善待人生的120个阳光心态》的目的只有一个，就是希望你能拥有一个阳光心态，在以后的人生路上能够生活得更加轻松、自在和坦然。

人生就像一场随心所欲的旅行，不必在乎目的地，应在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。这一句广告语说得很妙。

人生的不同年龄段都会有不同的风景，但是只有好心情才能看到好风景。

因此，要想让风景常在心中，必须保证人生各个阶段都拥有一个健康的心理、阳光的心态。

<<善待人生的120个阳光心态>>

书籍目录

第一篇 你为什么不开心法国作家大仲马说过：“人生是一串无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。

”一个人最大的不幸是经常被自己的情绪困扰，其实没必要如此，你完全可以怀一颗平常心，不以物喜，不以己悲，做一个无忧无虑的自在人。

走出抑郁，让快乐相随摒弃压抑，让心灵自由呼吸战胜消沉，情绪方能飞扬摆脱空虚，把握生命的意义直面孤独，从一个人的世界走出来正视挫折，走过去前面是片天告别紧张，赶走心中那只蝶远离焦虑，斩断心中烦恼丝打消猜疑，以宽容的心态去爱沉淀心情，宁静可致远境由心造，不抱怨的世界怒发冲冠，不如云淡风轻第二篇——不做情绪的奴隶意志是一个人的精神力量，是创造或是破坏某种东西的自由憧憬。

每个想要有所成就的人都必须具有坚强的意志，正所谓：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……面对生活中的磨难，不要退缩，也许这正是你成功的机会。

控制情绪，心中藏一片清凉冲动是魔鬼，三思而后行化解仇恨，冤冤相报何时了培养勇气，直面内心恐惧克服懦弱，勇敢直视太阳大胆放开，不要低估自己调整心态，去除嫉妒的毒瘤逃避责任，机会也逃避了你悔恨徒劳，伤人伤己又伤神自我封闭，还是走向世界不断超越，把自卑还给上帝做事拖拉，就是浪费生命第三篇——做自己最好的心理医生狄德罗曾这样给人下定义，说人是一种力量和软弱、光明和盲目、渺小和伟大的复合体，并不是责难人，而是为人下定义。

确实，作为万物灵长的人也有阴暗的心理，只有消除这种心理，阳光才能真正照进我们的内心。

压制虚荣，欲望和意志的拔河适度怀旧，生活在当下盲目攀比，摔伤的是自己切勿悲观，何必杞人忧天夜郎自大，付出沉重代价心底无私，笑拥一世阳光驱除狭隘，天地包容心间学会布施，给予是一种幸福欲望越小，人生就越幸福人性本善，勿以善小而不为孤芳自赏，她比烟火寂寞拒绝冷漠，让人性回归破除迷信，树立阳光心态第四篇——找回真实的自我生活中有很多人缺少对自我的认知，缺少对人生的定位。

每个人都是一个独立的个体，必须依靠自己坚强地活着，因此一定要做自己的主人，活出真实的自己，这样的人生才会有滋有味。

正如法国作家辛涅科尔所说：“对于宇宙，我微不足道，可是对于我自己，我就是一切。

”去除依赖，做自己命运的主人感情用事，给行为加点理性避免冲突，平和地面对世界远离偏执，放下就是幸福摒弃虚伪，获得心灵的平静网络成瘾，远离生命的黑洞面子少一些，里子多一些分清善恶，不做悖德狂相信他人，把握人生的坐标随遇而安，但绝不随波逐流顺其自然，让心灵回归真实追求完美，一个美丽的错误第五篇——做最健康的自己“云在青天水在瓶”，唐人李翱因这句话而瞬间了悟，他悟出的其实就是关于人生的一个真谛——顺其自然。

现代人的心总是执著于各种欲望，不想摆脱，其实何必如此执著，何不就此放下，给心灵一些空间，去感受从草原吹来的风，去感受阳光雨露，你的心将会获得一种大自在。

疑病心理，源于心理需要洁癖怪圈，拂去你心中的尘埃别再厌食，食物是生命之源控制饮食，吃出你的健康来拒绝吸烟，珍爱生命每一天杯酒人生，借酒浇愁愁更愁平衡情绪，走出物欲的迷宫开灯睡觉，也是一种心理问题赌海无边，回头是岸君子爱财，取之有道窈窕淑女，君子好逑张弛有度，再忙也要歇一歇……第六篇 认识你自己，完善你自己第七篇 职场里的那些事第八篇 让家庭充满爱第九篇 说出你身体的秘密第十篇 执子之手，与子偕老

<<善待人生的120个阳光心态>>

章节摘录

插图：第一篇 你为什么不开心走出抑郁，让快乐相随抑郁症是病，不是灾难，你看，我又可以主持节目了。

抑郁症是可以治愈的，你看，我又被评为CCTV先进个人了。

抑郁症是可以反复的，你看，我最近又“炮轰××”了。

——崔永元方晴是机关的女职员。

今年27岁的她生在农村，父母均无文化。

她自小勤奋好学，家中对她寄予的希望很大，她也想依靠自身的努力使父母生活得更好一些。

因此，她从小就埋头苦读，从小学到高中，再到大学，她学习成绩都很好。

但由于一心读书，方晴没有时间交朋友，自然也没有什么知心伙伴，因此，她常感到孤单和寂寞。

参加工作后，方晴还是独来独往。

其实，她也很想与人交往，但是又不敢，也不知道怎样去结交朋友。

四年前，她和同事结婚，但两人感情不好，常为一些小事吵架。

近来，她有一种难以言状的苦闷与忧虑感，但又说不出原因，总是感到前途渺茫，一切都不顺心，老是想哭，但又哭不出来，即使遇到喜事，方晴也丝毫快乐不起来。

她深知这样下去，忧虑和愁苦会伤害到自己的身体——睡眠不佳、噩梦缠身、胃口不好。

但又苦于无法解脱，她很绝望，甚至想一死了之。

抑郁让方晴徘徊在生死边缘。

她的痛苦是每一个抑郁病患者都有过的体验。

抑郁是一种让人感到无力应付外界压力而产生的消极情绪，常常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪

。

它不分性别、年龄，对大多数人来说，抑郁只是偶尔出现，而且很快就会消失。

但对有些人来说，则会经常地、迅速地陷入抑郁状态而不能自拔。

如果抑郁一直持续下去，会愈来愈严重，以致无法过正常的生活，就会变成抑郁症。

<<善待人生的120个阳光心态>>

媒体关注与评论

要想别人快乐，自己先得快乐。
要把阳光散布到别人的心里，先得自己心里有阳光。
——罗曼·罗兰

<<善待人生的120个阳光心态>>

编辑推荐

《善待人生的120个阳光心态》：一个拥有阳光心态的人，全世界都会给你让路。善待生活，经营快乐，善待他人，学会感恩，善待自己，收获幸福。

你的心态健康吗？

美国心理学家马斯洛和米特乐曼提出的10条心理健康标准，是目前公认的标准。

- 1.有足够的自我安全感。
- 2.能充分了解自己，并能对自己的能力作出准确的评价。
- 3.理想切合实际。
- 4.不脱离周围现实环境。
- 5.能保持人格的独立与完整。
- 6.善于从经验中学习。
- 7.能保持良好的人际关系。
- 8.能恰当地发泄情绪。
- 9.在符合集体要求的前提下，能恰到好处地发挥个性。
- 10.在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

善待你的人生，塑造阳光心态让心灵在阳光下自在地呼吸。

在人生的道路上，每个人都可能背负着属于自己的“十字架”。

它们可能是感情、家庭、健康、财富、事业…….伴随而来的是永无止尽的烦恼、忧郁、沮丧和焦虑，我们应该怎么办？

你为什么快乐保持一颗平常心，不以物喜，不以己悲，做一个无忧无虑的自在人。

不做情绪的奴隶做一个心地纯洁的人，用善良、宽容、感恩装点人生。

找回真实的自我与人为善，广交朋友，主动帮助别人，体验人生乐趣。

认识你自己，完善你自己不仅要认识你自己，还要善待自我，做自己命运的主人。

别让工作折磨你以积极的心态面对学习和工作，打造一个不抱怨的世界。

说出你身体的秘密性是人最基本的需求之一，若得到合理的满足，对健康是有益的。

执子之手，与子偕老珍惜你身边的人，用心经营爱情、婚姻，幸福其实很简单。

播下一种心态，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种人生。

有个城堡被巫师控制了。

这个国家有两个孩子，一生长下来就生活在幽暗的古堡中。

由于卧室的窗户整天都封闭着，他们很少看到阳光。

一天，王子的军队攻下这座城堡，囚禁了巫师，给在黑暗中生活的人们以自由。

兄弟俩说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点儿进来。”

于是，兄弟两人拿着扫帚和簸箕，到阳台上去扫阳光。

等他们把簸箕里的阳光扫进卧室里的时候，阳光却没有了。

这样一而再、再而三地扫了许多次，屋内还是一点儿阳光都没有。

他们只好去找王子。

王子问：“你们想做什么？”

他们回答说：“房间太暗了，我们想扫点儿阳光进来。”

王子笑道：“你们只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

所以，请不要再封闭自己，把心灵的窗户打开，伴着书中的文字，开始一段阳光旅程吧。

<<善待人生的120个阳光心态>>

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>