

<<上帝没空来救你>>

图书基本信息

书名：<<上帝没空来救你>>

13位ISBN编号：9787508259758

10位ISBN编号：7508259750

出版时间：2009-10

出版时间：金盾出版社

作者：郭四海

页数：209

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>

<<上帝没空来救你>>

前言

心灵是一个人的内在精神世界，心灵支配着人的行为。

我们都被自己的心灵支配着，如果我们的的心灵是糟糕的，那么我们就被糟糕的心灵所支配，我们的人生将变得一塌糊涂。

因此，我们需要改变我们的心灵，我们需要自救。

心灵主导我们的行为，我们要改变自己的心灵，心灵的自救就是这样有趣。

这种复杂的牵制关系注定了心灵的改造不是一件容易的事情，而是一项巨大的工程。

对自己的心灵，我们要有足够的了解。

我们应该让自己站在一旁，像陌生人一样来评估自己，分析心灵的优点和缺点。

没有完美的心灵，心灵总会有两面，相对的两面：美和丑，善和恶。

在心灵中，总存在着美与丑、善与恶的较量，这种较量磨炼了意志，也造就了高贵。

心灵中总有阴暗面。

在如疾风骤雨般的非议面前，任何人心中仇恨的火种随时都有可能被点燃。

在别人势如破竹的成功面前，你的嫉妒会如雨后春笋般冒出来。

但是成功的人总能在危急时刻扑灭仇恨之火、嫉妒之火，将这种邪恶的力量转化为成功的动力。

每逢无尽的非议袭来，每逢无边的嫉妒袭来，伟大的人总是以坚强的信念来照亮心灵阴暗的角落。

心灵健康的人，一定懂得用希望来代替绝望，用勇气来代替胆怯，用乐观来代替悲观。

如果心中充满了阳光，那么一切仇恨、妒忌都会被抛向九霄云外，因为这许多阴暗的思想，并不能存在于阳光里。

一个人如果内心充满积极的思想，那么他定能肃清一切心灵上的“叛乱分子”，他就会比那些沮丧、失望、犹豫的人活得更有意义！

要拒绝让思想的“叛乱分子”侵入自己的心灵殿堂，要经常对自己说：“每一个仇恨、邪恶、沮丧、自私的思想进入我的心灵，都会夺去我的快乐，降低我的才能，阻碍我的前程。

我必须立刻用相反的思想去驱逐它们！

”如果能让心灵中充满了善良、高尚、友爱、诚实与和谐，那么一切不良的思想自然就无立足之地。

我们应做心灵的主宰者，能够统治自己的精神王国，知道怎样用积极的思想消除各种消极、罪恶的思想。

生活中有太多的人乐于抨击别人的缺陷和低贱，总是取笑别人的灵魂是如何的丑陋，而忘记打理自己的心灵花园。

久而久之，美好的心灵花园日渐荒芜，杂草丛生。

很多人常常因为不注意个人的修养而让心灵沾染污垢，又不知道如何加以清除，这实在是一件可悲又可怕的事情。

每个人都是自己心灵的主人，心灵的四季更替，完全由自己来决定。

人的心灵就是一畦田地，种什么长什么，种瓜得瓜，种豆得豆。

什么都不种，就会荒草成灾。

那些人生成功的人，懂得调控心灵的艺术，能让心灵重归伊甸园。

<<上帝没空来救你>>

内容概要

人生中会遇到种种问题，人的心灵也总存在着美与丑、善与恶的较量。本书用丰富的人生经验来告诫你，用妙趣横生的故事来启发你，用朴实厚重的道理来勉励你，帮助你成为一个拥有健康心灵的人。

<<上帝没空来救你>>

书籍目录

第1章 看重时光隧道中的你 一定要自己在乎自己 要有接受自己的勇气 多给自己一些积极的暗示 珍惜有缺陷的自己 你是独一无二的个体 摆脱痛苦的缠绕 用希望来拯救灵魂 对生命要有足够的尊重 生命的价值自己定第2章 别活得像热锅上的蚂蚁 不要在浮躁中越陷越深 别让自己患了摇摆病 不切实际的愿望会折腾你 不可失去抓地力 少一些急功近利 给自己增加一些耐心 不要为一时被埋没而急躁 让人生按计划进行 专注的精神能驱除浮躁 给自己一份平静第3章 在重压下不停喘息的你 压力席卷大地 在压力下抬起头 坦然面对工作的压力 妥善处理挫折带来的压力 受不了时要释放 甩掉你身上的包袱 不要让自己总是紧张 不要成为速度的奴隶第4章 不要再望着天花板发呆 用积极的态度来对抗孤独 克服无助时的孤独 别让孤僻主导你 自闭把你与外界隔开 精神无寄托——空虚 知心朋友能化解孤独 学会在独处中找到快乐第5章 别活在欲望燃烧的岁月里 欲望不能太放纵 欲望是不封顶的 知道对贪欲说“不” 攀比是个陷阱 别成为金钱的奴隶 过多的欲望是幸福的障碍 在平常生活里活出滋味第6章 排除侵害机体的“毒液” 偏执会让人生偏离方向 自私将缩小你的内涵.....第7章 在摆脱中发现生命的新鲜感第8章 在突破中找到人生的乐趣

<<上帝没空来救你>>

章节摘录

人生在世，如果别人不看重你，你一定要看重你自己；如果别人不在乎你，你一定要在乎你自己。自己看重自己，自己在乎自己，最后别人才会看重和在乎你。

每个人在成长的过程中，都会经受风雨的洗礼，生活中难免会受到这样那样的伤害。也许只需一个会意的目光、一个善意的微笑、一句轻轻的问候，就能抚慰我们心灵的创伤，而这些别人都没能给你，你在对自己进行一番自我安慰后，对那些伤害无须太在意。

学会爱自己。

就是在我们最痛楚无助、孤立无援的时候，在我们独立支撑着人生的苦难没有一个人能为我们分担的时候，我们要学会自己给自己送一束鲜花，自己给自己画一道海岸线，自己给自己一个明媚的笑容。然后，怀着美好的愿望活下去，坚韧地走过一个又一个鸟声如洗的清晨。

有一位老音乐家，他在“文革”中被下放到农村为牲口铡了整整7年的草，等他平反回来，人们惊奇地发现他并没有憔悴衰老。

问他有何妙法，他笑道：“怎么会老呢？

每天铡草我都是有音乐节奏感的。

”他懂得怎样拯救自己和爱自己。

人世间的浪漫转瞬即逝，幸福的橄榄树还没有长出绿叶，你的心里却已经留下种种伤痕，这些伤痕，只有我们自己才能抹平。

一个几经失败、非常失意的中年人，走出自己破旧的家，爬上一棵樱桃树想要自杀。

就在他决定跳下去的时候，附近学校的学生放学了，成群的小孩子朝着这里走了过来，他们看到失意的中年人，好奇地问道：“叔叔，你站在树上干什么？”

”总不能告诉孩子们自己想自杀吧，中年人只好说：“我在看风景。

”小学生们说：“你看到脚下的樱桃了吗？”

”中年人这才低头细看，树上果真结满大大小小的红樱桃。

就在中年人发愣的时候，一个孩子问道：“叔叔你可以帮我们摘樱桃吗？”

”另一个孩子也说道：“我们爬不到那么高，你只要用力摇晃一下，樱桃就会掉下来了。

谢谢，拜托啦！

”看着孩子们纯真的脸，本来没什么兴趣的中年人只好答应帮忙。

他开始在树上又摇又跳，很快红红的樱桃纷纷从树上掉下来，孩子们兴奋地捡着樱桃，等孩子们带着欢快的心情离开后，站在树上的中年人却再也没有自杀的心思了。

他从树上爬下来，捡了一些地上的樱桃慢慢走回家，看着依然破旧的家，失意的人依然失意。

但晚餐时他的老婆孩子却高高兴兴地吃着 he 带回来的樱桃。

看着快乐的家人，中年人忽然有一种感动，那是发自内心的感动，他暗暗想着：也许像我这样的人应该继续活下去。

人生充满压力，充满磨难，生活也许让你感到无奈、感到厌倦，甚至想离开这个人世。

每当这个时候，你应该找个安静的地方抚慰疲惫的心，你要珍惜自己的生命，一定要在乎自己。

遭到挫败的时候，你千万不要放弃自己，而要努力找寻最适合自己的成功之道，并且坚持下去，这样就一定能突破困境。

若是你放弃自己、否定自己，你将永远无法找到属于自己的天空。

在求学的道路上，杰克一直遭遇失败与打击。

读高中时，校长曾经对他的母亲说：“杰克恐怕不适合读书，他的理解能力实在太差了。”

”杰克的母亲听了校长的话，非常伤心失望，她决定带着杰克回家，要靠自己的力量，好好地培养他成才。

但是，不管母子俩怎么努力，杰克对于读书实在有心无力，但孝顺的他为了安慰母亲，即使读得再吃力，也从来没有放弃过。

一天，读书心烦的杰克，路过一家正在装修的超市，发现有个人正在超市门前雕刻一件艺术品。杰克被深深地吸引了，停下脚步好奇而用心地观赏着，且产生了浓厚的兴趣。

<<上帝没空来救你>>

此后，母亲发现杰克只要看到木头或石头，便会认真而仔细地按照自己的想法去打磨、塑造，但对于读书一事，却显得有些厌倦。

母亲劝杰克好好读书，但已经着迷于雕刻世界的他，却一直无法放下手中的雕刻刀。

杰克最终还是让母亲失望了，当升大学考试落榜通知单寄到家中时，母亲对他说：“你走自己的路吧！”

你已经长大了，没有人必须再为你负责。

”杰克知道，自己在母亲眼中已经是个彻底的失败者，他在难过之余做了最后的决定：远走他乡，寻找自己的未来。

许多年后，有座城市为了纪念一位名人，决定在市政府门前广场上放置这位名人的雕像，当地的雕塑师纷纷献上自己的作品。

但是，最后评选的结果，却是一位远道而来的雕塑师胜出。

在落成仪式上，这位雕塑大师发表了讲话：“我想把这件雕塑作品献给我的母亲，因为我读书时无法实现她的期望，令她伤心失望过。

现在我想告诉她，虽然大学里没有我的位置，可是，我总算找到了一个位置，一个属于我的位置，一个成功的位置。

母亲，今天的我绝对不会再让您失望了。

”这个雕塑师就是杰克，站立在人群中的母亲，喜极而泣。

在乎自己，就应该这样挖掘自身的力量和潜质，战胜一切挫折、痛苦和不幸。

自己爱自己，就必须学会为自己修枝浇水施肥，使自己不会沉沦为一棵枯萎随风的草，而成长为一株笔直葱郁的树。

学会爱自己的第一步，是不再用别人的标准来评判自己，而必须建立起自己的一套价值标准，然后把它作为生活的依据。

还必须学习如何与自己相处，不要动不动就批判自己。

我们可以通过以下做法帮助自己喜欢自己。

(1)跳出“与别人比较”的模式，而成为相对独立的自我。

做到这点很不容易，因为我们从小到大所受的教育与社会影响，多半是与别人比较，我们已经养成了习惯。

但习惯是可以改变的，要多看自己，少看别人。

(2)写下你所有的优点。

每天多想想自己的优点，若想不出来，就问朋友或家人，有时候反而是别人知道我们的优点比我们自己知道的多。

每天早上、中午和晚上念自己的优点三遍。

刚开始可能觉得不自然，但在坚持做一段时间之后，你会发现自己的优点增加了，自信心也随之增强了。

(3)知道幽默地嘲笑自己。

用幽默的态度“嘲笑”自己做得不够好的地方，即不要这样严肃地责怪自己：你看，你又犯了这毛病，怎么搞的，你怎么这么笨，老是学不会，难怪别人都不喜欢你！

而应该转换成：哈！

哈！

哈！

你看你，又犯错了！

你是很努力了，但下次要更小心点，更努力点，哈！

哈！

哈！

(4)不要苛求自己。

懂得爱自己，就不要苛求自己，再完美的人也会和一般人一样犯错误，我们又何必因此而痛恨自己，不爱自己呢？

<<上帝没空来救你>>

我们要练习自我放松，有时候不妨取笑自己的某些错误，在自嘲中学会喜欢自己。

人生有太多的时候没有鲜花和掌声，我们要学会给自己鼓掌。

只有学会爱你自己，才会真正懂得爱这个大千世界，才会遇波澜而不惊惧，才能让生命之树焕发勃勃生机。

<<上帝没空来救你>>

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>