

<<做自己心灵的按摩师>>

图书基本信息

书名：<<做自己心灵的按摩师>>

13位ISBN编号：9787510402630

10位ISBN编号：7510402638

出版时间：2009-5

出版时间：郝强 新世界出版社 (2009-05出版)

作者：郝强

页数：300

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>

## <<做自己心灵的按摩师>>

### 内容概要

您了解您的内心世界吗？  
您面对困难、挫折、逆境、困境、绝境的时候会怎么办呢？  
您尝试过给自己的心灵“洗个热水澡”吗？  
没有财富、成就乃至健康的时候，怎样才能让自己快乐呢？  
这一切都需要自己来给自己做一回心灵的按摩师。  
学会调整心情，学会整理疲惫，自己做自己的心灵按摩师！

## &lt;&lt;做自己心灵的按摩师&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章放松心情，来一次彻底按摩累时歇为好，心情洗个澡心态调整好，出发才能跑心情定事情，心态定命运不要与人比，做好你自己生活苦作乐，笑口要常开上天有礼物，人间有挫折第二章甩掉包袱，让自己轻松上路忍辱负重赢得成功困境最怕的是微笑良药幽默医治身心自信的人生最美丽生活不平淡然处之人生困扰一笑置之第三章改变命运，从改变性格开始不可急躁，慢慢进步不可自满，永不懈怠不说好坏，不傻装傻不可争斗，学会谦让不可动怒，怒伤心身不可抱怨，脚踏实地第四章忍耐一下，为赢得快乐三分宽容小事，成就大事一时不忍，后患无穷积极忍让，皆大欢喜做到忍让，更好生存目光远大，需要忍耐做个忍者，以柔取胜第五章克制欲望，让心态永葆青春不图虚名，没有累赘无限奢望，无限失望人能穷身，不能穷志得失随缘，有得有失声色是假，平淡是真福祸相依，无求无怨第六章吃亏是福，吃小亏者皆福大小亏可吃，大亏不吃包住锋芒，不可张扬眼前之亏，不妨一吃明亏可吃，乱亏不吃要有功劳，更要退让以退为进，至高境界第七章换个方向，吃苦也算是吃甜吃苦是福，境由心生苦尽甘来，生活之味苦是人生，以苦为师一份绝境，一份机遇吃得最苦，坐得最高人生低谷，蓄势待发第八章肯定自己，世界因你而精彩活出精彩，活出自我千万别为难自己按照自己的方式生活自我减压，生活长青帮助别人，等于自助争取、放弃，都是机会好的改变，新的开始第九章改变自己，每天进步一点点认清自己是进步的前提决不自弃自己要学会自我欣赏坚信自己是种力量不断战胜自我挑战自我是成功原理记得及时奖励自己努一把力，超越自己第十章积极行动，把人生看做赛场哪里跌倒，哪里爬起坚定信念，永远不迟信念风帆，高高扬起自己的路，坚定地走专注坚持，方能成功敢想敢做，炫出精彩寻求帮助，合作出金第十一章替人着想，赢得对方的帮助因为别人，感到快乐学会替别人着想空杯心态，学得更快拒绝“长舌妇”心态双赢思维，共好才是真的好拿捏好说话的分寸低调做人是一种品质第十二章懂得相处，生气不如去争气在怀疑面前肯定自己嘲笑和蔑视不值一提面对诽谤，一笑置之能屈能伸才是硬道理妒忌会让你做到更好忍受寂寞，厚积薄发第十三章摆正位置，不要再陷入困境骄傲自大，成功大忌粗心大意，致命硬伤心浮气躁，怎能成功虎头蛇尾，难成大业目光短浅，患得患失偏激武断，败走麦城妒贤嫉能，毁掉一生第十四章快乐与否，选择权在你手上改变环境，不如改变自己快乐操之在我学会赞美世界每天给自己一个希望黄连为哨，苦中寻乐懂得欣赏路边的美景苦难是一种财富第十五章点燃激情，生命因此而灿烂激情比能力更重要激情才能激发潜能我们无法让生命更长久，但可以让日子更有分量充满激情，自我超越能完成100%，就不完成99%每天做一件你不想做的事

## <<做自己心灵的按摩师>>

### 章节摘录

第一章 放松心情，来一次彻底按摩 累时歇为好，心情洗个澡 漫长的人生，也许会有许多苦闷占据你生活的空间，你的心情会变得阴晦而黯然。而此时的你只有一种办法可以救自己，那不是什么救世主所能做到的，只有你自己，用一种自我解嘲的方式让自己放松心情，使自己解脱。

我记得在读心理学时，老师提到过“自圆其说”法，其实这种方法指的是自慰。也就是说，当一个人陷入困境时，而别人又不能宽慰你什么，有时候也许别人的宽慰反而激起更大困扰。

那么就请你站出来转换一下自己的角度，不要老是在一个地方垂头丧气。适当地给自己找一些理由“安慰”自己，帮助自己走出低谷，或许你的心情会愉快起来。

心理治疗专家们都说，我们所感到的疲劳，多半是由精神和情感因素所引起的。英国最有名的心理分析家德费，在他那本《权力心理学》里说：“绝大部分我们所感到的疲劳，都是由于心理影响。

事实上，纯粹由生理引起的疲劳是很少的。

”一位美国著名的心理分析家布列尔博士说得更详细。

他说：“一个坐着的工作者，如果健康情形良好的话，他的疲劳百分之百是受心理因素，也就是情感因素的影响。

” 什么心理因素会影响到坐着不动的工作者，使他们疲劳呢？

是快乐？

是满足吗？

是烦闷、懊恨，一种不受欣赏的感觉，一种无用的感觉，太过匆忙、焦急、忧虑——这些都是使那些坐着工作的人精疲力竭的心理因素。

大都会人寿保险公司，特别在一本讨论疲劳的小册子上指出了这一点：“困难的工作本身，很少造成好好休息之后不能消除疲劳。

忧虑、紧张和情绪不安，才是产生疲劳的三大原因。

”我们在劳心的时候，常常会产生这些不必要的紧张。

何西林说：“我发现主要的原因是几乎所有的人都相信愈是困难的工作，愈是要有一种用力的感觉，否则做出来的成绩就不够好。

”所以我们一集中精神就皱起了眉头，耸起了肩膀，要所有的肌肉都来“用力”。

事实上这对我们的思考，根本没有丝毫帮助。

碰到这种精神上的疲劳，应该怎么办呢？

要放松！

放松！

要学会在工作时放轻松一点。

在二次大战期间，丘吉尔已经60多岁了，却能够每天工作16小时，一年一年地指挥大英帝国作战，实在是一件很了不起的事情。

他的秘诀在哪里？

他每天早晨在床上工作到11点，看报告、口述命令、打电话，甚至在床上举行很重要的会议。

吃过午饭以后，再上床去睡一个小时。

到了晚上，在8点吃晚饭以前，他再上床去睡两个钟点。

他并不是要消除疲劳，而是想使他的心情一直处于放松状态，以一颗平稳的心去思索问题，去赢得胜利，所以可以很有精神地一直工作到半夜之后。

要做到放松并不容易，可是作这种努力是值得的，因为这样可以使你的生活起革命性的变化。

威廉·詹姆斯说：“美国人过度紧张、坐立不安、着急以及紧张痛苦的表情，这是坏习惯，不折不扣的坏习惯。

”紧张是一种习惯，放松也是一种习惯，而坏习惯应该祛除，好习惯应该养成。

## <<做自己心灵的按摩师>>

约翰·洛克菲勒创造了两项惊人的纪录：他赚到了当时全世界为数最多的财富，也活到了98岁。他如何做到这两点的呢？

最主要的原因当然是，他家里的人都很长寿，另外一个原因是，他每天中午在办公室里睡半小时午觉，借此来放松自己的心情，给自己留足够的空间来迎接即将到来的挑战。

在他休息的时候，哪怕是美国总统打来的电话，他都不接。

没有什么东西是不能放手的，所有的哀伤痛楚，所有不能放弃的事情，不过是生命里的一个过渡，你跳过了，就可以变得更精彩！

人凡事都应该想得开，想得通，正像一名哲学家所说的：“凡是现实的都是合理的，凡是合理的也都是现实的。

”这样，人才能撇开包袱，向前发展，在这里我也希望所有的朋友，对于不能做得完美的事情，不要过于去追求完美。

那样的话，我们付出很多，却收获甚微。

一切事情将随着时间的推移而得到解决，一切问题随着时间的流逝都可能变得不成为问题。

办法总比困难多。

学会放松自己、学会自我解嘲，把自己从烦恼中解脱出来。

让自己更大程度地快乐起来，更大程度地去领略生活当中的情趣，去品尝生活当中的丝丝甜蜜，相信生活、相信自己！

心态调整好，出发才能跑 人生漫长吗？

当你真的回过头来想，光阴似箭。

10多年的光阴已经在眼前闪过，短暂吗？

人生路上又常常是坎坷泥泞，荆棘满路。

痛苦无助的日子是那样的难熬。

这一生自己该怎样度过？

征途上有人在悲泣，有人在欢歌，究竟有多少风风雨雨，悲欢离合与我们共存？

面对人生，我不胜感慨。

不去想是否能够成功，既然选择了方向，就风雨兼程，勇往直前。

生活，既充满了阳光，又充满了荆棘，在艰难的环境中，我们应该如何应对？

积极的心态对于我们的成功非常重要。

大家都听说过太公钓鱼，愿者上钩的故事吧。

太公姓姜名尚，又名吕尚，是辅佐周文王、周武王灭商的功臣。

他在没有得到文王重用的时候，隐居在陕西渭水边一个地方。

太公常在溪旁垂钓。

一般人钓鱼，都是用弯钩，上面挂着有香味的饵料，然后把它沉在水里，诱骗鱼儿上钩。

但太公的钓钩是直的，上面不挂鱼饵，也不沉到水里，并且离水面三尺高。

一天，有个打柴的来到溪边，见太公用不放鱼饵的直钩在水面上钓鱼，便对他说：“老先生，像你这样钓鱼，100年也钓不到一条鱼的！”

” 太公奇特的钓鱼方法，终于传到了姬昌那里。

姬昌知道后，派一名士兵去叫他来。

但太公并不理睬这个士兵，只顾自己钓鱼。

姬昌听了士兵的禀报后，改派一名官员去请太公来。

可是太公依然不答理。

姬昌这才意识到，这个钓者必是位贤才，要亲自去请他才对。

于是他吃了三天素，洗了澡换了衣服，带着厚礼，去聘请太公。

太公见他诚心诚意来聘请自己，便答应为他效力。

后来，姜尚辅佐文王，兴邦立国，还帮助文王的儿子武王姬发，灭掉了商朝，被武王封于齐地，实现了自己建功立业的愿望。

只有有良好的心态，才能每天保持饱满的心情。

## <<做自己心灵的按摩师>>

心态好，运气就好。

精神打起来，好运自然来。

要学会调整心态，有良好的心态，工作就会有方向，人只要不失去方向就不会失去自己。

八次科考落榜的明朝人归有光，在嘉定招生开学，仍然含辛茹苦，发愤攻读，终于写下《震川文集》40卷。

著名医学家李时珍，三次考试落榜后，下决心从医，一生精心研究，走遍黄河流域、长江流域，经过27年的精心劳动，参考了800多种医书，写下了医学巨著《本草纲目》。

清代文学家蒲松龄，四次考试落榜，深入民间进行采访，写出著名文学作品《聊斋志异》。

美国著名的发明家爱迪生，小时候只上了几个月的学，就被辱骂为“愚钝糊涂”的“低能儿”，退学了。

他眼泪汪汪地回到家里，要妈妈教他读书，并下决心长大了要做一番事业。

他不断地做实验，终于成了世界发明大王，他一生发明了1000多种东西，对人类作出巨大贡献。

这样的例子有很多很多，人生不可能是一帆风顺的，不如意的事情总是十之八九，在遇到让自己难过的事情时，你可以这样想，现在只是暂时的，我只要努力就可以成功的，你要相信自己的能力。在遇到不开心和不如意的时候深深地吸一口气，然后再吐出，让自己放松一下：得意时淡然，失落时释怀。

“乐观者在灾祸中看到机会；悲观者在机会中看到灾祸。

”人活在世上，凡事都要看开点，看远点，看淡点，心胸要豁达些、大度些，相信“任何事情的发生必有利于我且办法总比困难多”，没有流不出的水和搬不动的山，更没有钻不出的窟窿及结不成的缘。

无论遇到什么事，要学会换个角度去思考，就会感到快乐。

有人在一个好的单位工作，他每天会有许多的不如意，苦恼总围绕在他的身边。

有人工作单位一般，可他却不舍不弃，每天都有工作目标，把此作为一种锻炼、成长的机会，而且通过创造性地完成本职工作，受到人们的敬佩。

阳光般的心态，火一样的热情，收获着成果和幸福。

人就应该树立积极乐观和宽容豁达的良好心态，这样才会获得心灵的宁静和人生的快乐，带来事业上的成就和生活上的美满幸福。

我们必须学会欣赏生命中的每个瞬间，要热爱生活，热爱生命，相信未来一定会更美好。

别怕吃亏，“吃亏是福”啊。

生活中要既能接受自己，又能接受别人，还要善于接受现实。

有人曾经这样说：当我们不能改变环境时就必须去适应环境。

不能改变别人时就改变自己，不能改变事情就改变对事情的态度。

不能向上比较就向下比较。

这就告诉我们，人不能去等，要学会适应。

要随着时间、地点、环境的变化不断地去调整自己的心态。

要学会感恩、欣赏和给予，这样你就会觉得你所做的一切都会是一种对他人的回报。

常常保持这种心态，你就会天天快乐，幸福无比。

“拥有一种积极进取的心态，胜过拥有一座金矿。

”

## <<做自己心灵的按摩师>>

### 编辑推荐

不同年龄、生活及文化层次的读者都可以从中寻得自我解压的方式、方法。

本书是一本为面临种种压力而处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决问题的方案，并为大众提供心理服务的解压书。

该书从心理科学的角度以通俗的方式在大家有相似经历或能产生共鸣的故事和社会事件中帮助人们认知自己的情绪、心理和行为并给予适当的方法和建议。

让我们一同给我们的的心灵常做做按摩好吗？

学会调整心情，学会整理疲惫，自己做自己的心灵按摩。

<<做自己心灵的按摩师>>

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>