

<<别跟自己过不去大全集>>

图书基本信息

书名：<<别跟自己过不去大全集>>

13位ISBN编号：9787510414398

10位ISBN编号：7510414393

出版时间：2011-1

出版时间：新世界

作者：水中鱼//心之洁

页数：410

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>

<<别跟自己过不去大全集>>

内容概要

《别跟自己过不去大全集（超值金版）》，以故事和理论相结合的形式，最后再配以画龙点睛的人生感悟，让您在百忙之中，静下心来细细审视自己，沉淀自己，关爱自己，犹如夏日午后的那杯绿茶，清淡而沁人心脾。

希望它能够让您重新感悟人生，发现生活的美好，面带微笑地踏上新的征途！

在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。

我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，就别跟自己过不去。

<<别跟自己过不去大全集>>

书籍目录

第一章 学会选择，在舍与得之间寻找平衡点不要让自己有太多舍不得人生在于选择你必须选择一样不要有太重的得失心能舍得就能拥有想要的一切免费午餐的背后要为你的贪婪付出代价生命需要什么舍是为了更好的得舍得放弃就能迎来光明放弃过去那无形的枷锁诱惑面前学会放弃放弃固执才不悲剧放弃也是一种美丽投资要懂得放弃放弃也是一种选择第二章 了解承载力，生命不能承受之重欲望太盛心难静诱惑是个美丽的陷阱把压力维持在最佳程度金钱不是生活的全部别用高标准来为难自己人生“七苦奔波劳苦何时休人生不要死要面子活受罪给自己一个目标烦恼皆由心生承受适度的压力简单的生活第三章 内心充满爱，有爱的人最快乐爱让人生升华爱让生活变得美好爱心具有强大的力量爱是主动付出学会真正的爱给予爱，获得幸福回报撒播爱，结出希望之果学会享受寂寞爱心满天星理解是一座舒心桥敞开心扉，让爱常驻第四章 选择快乐，快乐是一种心境快乐地活着快乐地去对待人生快乐来自于内心感受学会让自己快乐要快乐就不要自卑快乐不能承载太多包袱最简单的快乐制造法不要给快乐设限清空大脑，学会忘记让沮丧和悲观远离自己学会赞美自己快乐生活的小窍门栽种快乐的心灵之花平淡的生活需要幽默来调剂快乐度过每一天第五章 善待自己，每天爱自己一点点不必勉强自己学会忙里偷闲爱好缓解压力忙碌中的释放尝试减少工作不妨来点悠闲放纵自己等于自杀释放压力的三种方式缓解压力的三种方式学会与压力共舞每天抽出时间来放松每天来杯下午茶学会休闲夏日享受露营第六章 学会变通，打破思维定势遇事不钻牛角尖打破惯性思维开阔视野，换个角度看问题跳出思维定势，眼界大开苟安享受就会走不出思维定势思考角度主宰对事情的态度逆向思维，超越常规的思维方式让想象为你插上翅膀创新，让信息重组拓展思路，激发潜能第七章 结交善友，快乐的平方痛苦的开方朋友在快乐大道上等你善待他人就是善待自己人生道路不能缺少朋友编织朋友的网络原谅朋友的过错不要过度依赖朋友朋友之间不可斤斤计较批评要顾及朋友的面子朋友不能拿来利用朋友间别怕吃亏朋友之间要保持适度的距离向优秀的朋友看齐第八章 摒弃狭隘，学会宽容摘下自己的有色眼镜宽容的人才快乐拥有豁达的胸怀学会宽容，忘记仇恨宽容对人对己都有益第九章 超越困难，视苦难为人生的磨砺石苦难是人生的必修课无法选择时请超越苦难要学会给自己加油要有战胜困难的信心办法永远比困难多困难没有想象中的大面对挫折，拿出自己的勇气来挫折会让你成长得更快把困难当作机遇挫折承受能力的差异挫折能够增长人的聪明才智第十章 调节不良心理，让健康心理为人生把脉第十一章 保持平常心，人生豁达且淡然第十二章 知足者常乐，不勉强不强求第十三章 学会低调，把姿态放低第十四章 人生有起伏，再苦也要笑一笑第十五章 拂拭心镜，给心灵洗个澡第十六章 活在当下，幸福就在你身边第十七章 认识自己，正确评估自己第十八章 战胜了自己，就战胜了一切第十九章 面对逆境，乐观是良药第二十章 冲动是魔鬼，做自己情绪的主人

<<别跟自己过不去大全集>>

编辑推荐

不要折磨自己，不要小看自己不要孤立自己，不要束缚自己 不要将就自己，不要强迫自己不要放纵自己，不要为难自己 不要高估自己，不要败给自己不要埋没自己，不要毁灭自己 走自己选择的路，做自己喜欢的事，过自己想要的生活! 欢乐与忧愁 没有人只有欢乐，没有忧愁。忧愁跟身家、处境、遭遇无关，每个人生来就有，它跟我们的身心处在一块，它是我们生命的一部分。

小我与大我我们不该看轻自己，因为我们每个人都是世界的中心点，然而，也不该太看重自己，因为世界的中心点不只自己一个。

冷眼看世界不仅是人，就连花草树木也能给人启发及引导。

含苞待放、艳红凋落、新芽初发、枯叶飘零，只要由衷看待、真诚体会，必能从中感知天地的奥妙、时空的秘密，不枉人生这一遭。

人生虽只数十载，却能明白亘古的道理。

学会去享受任何的人情事物都有着各自的优缺点，并不特别，却也不容忽视。

它们各有各的好、妙，各有各的坏、恶，我们就在这好、坏、妙、恶之中生活着，学着去享受，学着去透彻，学着去融通，学着去化解。

别跟自己过不去，每天给自己一个希望，给自己一个目标，给自己一点信心。

<<别跟自己过不去大全集>>

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>