

图书基本信息

书名：<<只有过不去的心情没有过不去的事情>>

13位ISBN编号：9787511903891

10位ISBN编号：7511903894

出版时间：2011-5

出版时间：中国时代经济

作者：姜翠平

页数：256

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>

## 内容概要

如果你心中的梦想是成功，那就应该彻底把不良心情从生活中赶走。

如果一个人能够实现对自己心情的控制和调节，也就学会了生活，懂得了生活。

《只有过不去的心情，没有过不去的事情》(姜翠平编写)教会我们如何活在当下，放下坏心情，让心情适应事情。

本书共分为只有糟糕的心情，没有糟糕的事情；相信自己，不要让坏心情毁了你等9章内容。

## 作者简介

姜翠平，甘肃人，出生于1974年，毕业于东北师范大学。

现任某教育部门职心理顾问。

到各地高校进行多场讲座，作者结合诸家思想及个人多年工作心得总结编著此书，希望可以帮到更多的年轻人以及家长，在今后的发展中更顺利更成功。

书籍目录

第1章 只有糟糕的心情，没有糟糕的事情

1. 让好心情每天驻留心间
2. 白玉也有微瑕
3. 打开心房，储藏快乐
4. 世上本无事，庸人自扰之
5. 丢掉所有的不快乐，就是快乐
6. 分享是一种美德，更是一种快乐
7. 放松心情，轻装上阵
8. 停止抱怨，肯定自己才会快乐
9. 享受阳光灿烂的微笑

第2章 把握心情，就把握了事情

1. 远离偏激的心理
2. 不要让仇十良心理扼杀了你
3. 控制自己，把握人生
4. 重视情商的力量
5. 生气有害健康
6. 让自己远离愤怒
7. 摆脱抑郁，改变命运
8. 不要让自己的情绪紊乱
9. 用理智来对待各种刁难

第3章 相信自己，不要让坏心情毁了你

1. 自信，成功的阶梯
2. 自信才能成大事
3. 先相信自己，别人才会相信你
4. 不要让自卑害了你
5. 相信自己一定会爬起来
6. 自信是成功的力量
7. 激发自己的潜能
8. 用信心拯救落魄中的自己
9. 带着信念走向成功
10. 让“?心”成就梦想

第4章 改变心情，就能改变结果

1. 快乐是一种选择
2. 心态改变命运
3. 心态不同，命运不同
4. 心态健康，身体才健康
5. 用积极的心态对待自己的事业和生活
6. 控制心态，做个成熟的人
7. 心态就是一切
8. 笑对人生，对厄运说“无所谓”
9. 以乐观的心态看待周边的世界

第5章 放宽心情，不斤斤计较

1. 学会善待他人
2. 原谅伤害你的人
3. 君子不计小人过

4. 宽恕是一种美德
5. 海纳百川，有容乃大
6. 退一步海阔天空，让三分心平气和
7. 豁达、坦荡地享受生活
8. 严以律己，宽以待人
9. 让宽容成为一种习惯
10. 对生活要学会感恩和宽容

#### 第6章 没有做不到的事情，只有想不到的事情

1. 勇气+行动=成功
2. 培养自己坚强的意志
3. 改掉退缩的坏习惯
4. 自己要看得起自己
5. 不要让挫折成为你的绊脚石
6. 大胆尝试，切莫优柔寡断
7. 让自己勇敢坚强起来
8. 不要让自己阻碍了自己
9. 在失败中寻求胜利
10. 坚持是成功的动力

#### 第7章 学会选择，懂得放弃

1. 放下欲望的包袱
2. 放弃是一种智慧
3. 幸福是一种选择
4. 学会“舍得”
5. 有时只有放弃才能前行
6. 不要留恋眼前，前方的花开得更鲜艳
7. 用“放”的态度看待人生
8. 不要让多余的包袱压垮你
9. 懂得放弃的艺术
10. 有所得必有所失

#### 第8章 保持一种高贵的“平常心”

1. 学会做金钱的主人
2. 胜败乃兵家常事
3. 钱不是唯一的追求
4. 不要被名利束缚住
5. 保持平常心最重要
6. 让功名利禄随风而去
7. 学会生活，学会享受

#### 第9章 调整心情，适应事情

1. 把心里的垃圾全部带走
2. 以平和的心态面对一切
3. 摆脱焦虑症的困扰
4. 把过去永远忘掉
5. 让恐惧症远离自己
6. 打破心灵的枷锁
7. 驱散空虚心理
8. 逆境中不能自暴自弃
9. 让自己主宰自己



章节摘录

药有十味：好肚肠一根，慈悲心一片，温柔半两，道理三分，信用要紧，中直一块，孝顺十分，老实一个，阴阳全用，方便不拘多少。

用药的方法是：宽心锅内炒，不要焦不要躁。

用药的忌讳是：言清行浊，利己损人，暗箭中伤，肠中毒，笑里刀，两头蛇，平地起风波。

这可以说是一副治疗消极心态，保持乐观积极心态的十分有效的“中药”。

有一位大学生对此深有体会。

经历了黑色七月，他没有取得自己预料中的好成绩，尽管分数还说得过去，但只能进一所不起眼的大学。

因此，他的大学第一学期过得很不愉快，几乎是在怨气和悔恨中度过的，终于熬到了放寒假。

回到家里，父亲向他问起了大学生活，他说：“大学生活真的很没劲。”

他的父亲是个铁匠，听了他的话后，惊愕不已。

沉默了半晌后，转过身用他那粗壮的手操起了一把大铁钳，从火炉中夹起一块被烧得通红通红的铁块，放在铁砧上狠狠地锤了几下，随之丢进身边的冷水中。

“滋”的一声响，水沸腾了，一缕白气向空中飘散。

父亲说：“你看，水是冷的，铁是热的。”

当把火热的铁块丢进冷水中，水和铁就开始了较量--它们都有自己的目的，水想把铁冷却，同时铁也想叫水沸腾。

现实中，又何尝不是如此呢？

生活好比是冷水，你就是热铁，如果你不想自己被水冷却，就得让水沸腾。

听后，这位大学生十分震动，朴实的父亲竟说出了这么饱含哲理的话。

第二学期，他开始反省自己，并且不停地努力，学习慢慢有了起色，内心也开始一天天地丰富充实起来。

由此看来，乐观是一种选择，悲观是一种选择，沮丧也是一种选择。

阿伯拉罕·林肯曾经说过：“大多数的人都是像他们所决定的那样高兴起来的。”

世上没有十全十美的事，也没有十全十美的人。

如果你非得在生活中苛求完美，那么等待你的将是无法摆脱的烦恼与遗憾。

因为，苛求完美的人总是用挑剔的目光看待别人，他们的眼里容不下任何微瑕与不足，也看不到任何优点，所以，常常因为达不到自己的愿望而感到烦恼。

一位记者去采访两位颇有名气的画家，请他们谈谈如何发现美，并籍此而为世人创造出美来。

其中一位画家说道：“追求和发现美，是每个画家梦寐以求的事，将它们诉诸笔端，现于画纸，更是每个画家的神圣职责所在，当属义不容辞！”

他说到这里又不无惋惜地摇了摇头，十分失望地说：“恕我直言，我表示非常遗憾。”

虽然我跋山涉水，历尽千辛万苦，到过世界很多地方，不管是游历也好，观光也罢，但是我从来没有找到那股激情，也就是说，没有找到令我下决心画下来的完美面孔。

画家说到这里，对记者举例？

：“在每张面孔上，我都或多或少地发现了这样或那样的瑕疵，可以说我的追寻不过是一场梦而已，徒劳无功。”

你想，这样充满缺陷的面孔，怎能构成我完美绝伦的画卷？

画家连连摇头表示无可奈何。

而与他齐名的另一位画家，却平静地对记者说：“我从不把自己当成一位艺术家，也没有到过国外去追寻什么灵感，我只是置身其中，与大众融为一体，与他们同哭同笑，结果我发现任何一张面孔都不是微不足道或者一无是处，我总能在其最普通、最平凡的一面，发现其更美、更与众不同的一面来。”

这位画家深情地说：“他们的每张面孔，都是一件艺术珍品，是一尊维纳斯像。”

说到这里，画家的脸上满是圣洁的光辉：“对我来说，这些已让我深感快乐，即使我不

是一位艺术家，我生活在他们当中，也心满意足了！

”同样是谈如何在生活中发现美创造美，苛求完美的画家看到的是人们脸上这样或那样的瑕疵；承认差异、善于发现美的画家却从生活中找到了一件件艺术珍品，发现了一尊尊维纳斯像。可见，不同的心态和不同的审美观所产生的结果有多么的不同。

李方就职于国内一家有名的物流公司，他对自己的工作可谓兢兢业业，对公司也是忠心耿耿，不到三年，就被提升为公司的资源部经理。

对于李方的工作能力，公司上上下下都给予了充分的肯定，名牌大学毕业的MBA确实不一般。

……

编辑推荐

《只有过不去的心情，没有过不去的事情》：心情如同吹来的风，虚无飘渺，却又无处不在，无时无刻不在影响着你的一切。

如同打喷嚏会传染一样，心情也会传染，传染给你身边的每一个人，传染到你身边的每一件事。

每天带着一份好心情去处理身边的每一件事，这是每个人所期望的，然而我们生活在世上，有谁敢保证?们每天都会有好心情呢？

这仅仅是一个美丽的奢望罢了。

那么，如何才能赶走坏心情呢？

本书（姜翠平编写）教会我们如何活在当下，放下坏心情，让心情适应事情。

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>