

<<遇见快乐的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见快乐的自己>>

13位ISBN编号：9787512408197

10位ISBN编号：7512408196

出版时间：2012-6

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：邢桂平

页数：186

字数：203000

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>

<<遇见快乐的自己>>

内容概要

生活给了我们每个人同样的快乐，不同的是，有些人快乐的灯是亮着的，而有些人快乐的灯是灭着的。亮灯的那些人，他们知道快乐不仅需要拥有，还要学会发现，学会感知，而只有点亮心中的一盏盏灯，才能看清快乐的样子。不然，就只能在黑暗中抱怨快乐对自己的吝啬。

《遇见快乐的自己：点亮十盏心灯》结合当代社会现状，从心理学的角度，窥视人们的内心世界，在一个个经典故事中聆听心灵的声音，让你遇见快乐的自己，发现一个不一样的自我，帮助人们打开快乐的心门，点亮快乐的十盏灯。

每个小故事娓娓道来，升华人生智慧，其哲理启迪、心理学指导寓于通俗的案例解析和论说中，充分结合日常生活里人们常遇的烦恼、焦虑和困惑，融进心灵励志。适合所有追求快乐、追求幸福、追求成功的人们。

<<遇见快乐的自己>>

作者简介

邢桂平，青年作家、知名心理咨询师、职业规划师，在心理励志、企业管理方面都有自己独特的研究。

已出版作品：《你为什么不成功--突破人生困境的锦囊妙计》、《三十而立的资本》、《夸出好男人，宠出好女人》、《不“上火”的智慧》、《完美主妇的三重修炼》、《动物告诉你的职场秘密》、《读懂大学：站在职业的高处》等。

<<遇见快乐的自己>>

书籍目录

第一盏灯 爱——爱是包容万物、滋润心田的神话

爱是一种能力

给他人爱心，自己也能收获快乐

亲情之爱是人生最快乐的源泉

爱情之爱是快乐必需的养料

爱生命，爱生活

第二盏灯 梦想——梦想是跨越坎坷，抵达快乐彼岸的传奇

让梦想照亮生命的旅途

即使荆棘丛生，也要追逐梦想

成功从梦想开始

即使别人不看好自己，也要充满自信

敢于冒险，梦想才能实现

对自己狠一点儿

第三盏灯 信念——信念是快乐的源泉，生命的动力

心中充满希望就是快乐人生

拥有一颗积极向上的心

别指望“上帝”帮你

认准的目标就要坚持到底

面对逆境，没有过不去的“火焰山”

设定适合自己的目标

第四盏灯 平和——平和是大度和谐，净化心灵的菩提

平和是一种美德

冲动是愤怒的导火线

生气是自我惩罚

提高情商，拥有好情绪

在你的心田种上快乐的种子

塞翁失马焉知非福

跳出过去的影子

第五盏灯 宽容——在人性的光辉中收获更博大的快乐

修炼海纳百川之雅量

人脉是成功的主力

装点儿糊涂，没有什么大不了

千万别揪住别人的过错不放

走出斤斤计较的怪圈，开放你的人生

不要和人发生不必要的争论

第六盏灯 淡泊——宁静无争让生命品味更纯真的快乐门

不断铲除心灵的杂草

与世无争可以收获更多的快乐

不要羡慕他人的繁华门

别太在意他人的是非评论

别太拿钱当回事

第七盏灯 执着——拼搏的脚步让人生拥抱成功的快乐

第八盏灯 感恩——感恩拥有，品味心灵舒展的快乐

第九盏灯 真诚——感受真诚，收获人间真情的快乐

第十盏灯 自由——挣脱世俗羁绊，享受灵魂舞动的快乐

<<遇见快乐的自己>>

<<遇见快乐的自己>>

章节摘录

别指望“上帝”帮你 人生在世，每个人都希望自己能有一个美好的生活，不甘心平庸无为地虚度一生。

然而有的人总觉得自己运气太差，上帝似乎从未眷顾过自己。

他们渴望能拥有名望、财富和权力，但这些之于他们总是如水中月、镜中花。

于是，他们时常抱怨：为什么自己不是幸运地出生在权贵富豪之家？

为何那个苹果没有掉在自己头上，却偏偏让牛顿享尽了声名？

为什么别人可以拥有汽车洋房，自己却只能蜗居在几十平方米的小房子，骑着破烂的自行车？

不错，有许多人都觉得自己的人生很失败，感慨自己这匹千里马遇不到慧眼识珠的伯乐。

他们整天幻想着自己能过另外一种生活，盼望着上帝能让他们在某天中个大奖，或派遣一位人间的天使在事业上助他们一臂之力。

可一旦现实将这些美梦一一击破后，他们就变得焦虑、浮躁和惶恐，感到困顿、无望甚至是毁灭，仿佛世界末日降临了一样。

这种幻想一旦变为一种习惯，就很容易成为他们逃避现实的借口，从而消磨掉他们的进取之心和直面挫折的勇气。

洪水来临时，有一位神父被困。

他虔诚地向上帝祈求，希望上帝能来救他。

很快有一艘小船过来了，船夫让神父赶紧上船。

神父却说：“不用担心我，上帝会来救我的。”

无奈之下，船夫只好自己划船走了。

洪水仍在继续上涨，马上就要淹过神父的膝盖了。

此时来了一艘救生船，船上的救生员大声地叫神父上船，可他依旧回答说：“上帝会来救我的。”

并且更加虔诚地祈祷起来。

当洪水淹到他的脖颈时，又来了一只救生船，但神父仍然坚持道：“不要管我，放心，上帝会来救我的。”

这艘船同样无奈地划走了。

不一会儿，洪水就将神父完全淹没了，当他进入天堂之后，便立即要求见上帝。

他谦恭地问上帝：“尊敬的上帝呀，我在人间的工作尚未完成，您为什么不救我啊？”

上帝一脸惊愕地问：“我已经派过三艘船去救你了，你却坚辞不受，我还以为你想来这儿呢！”

这虽是一则寓言故事，然而在现实生活中却并不乏这样的人存在，他们总是束手静坐，幻想上帝会帮助自己，殊不知机会已在他们眼前经过了无数次，他们却不肯及时伸手抓住。

如果你去问那些失败的人或碌碌无为的人，他们为何会有这样的境况，他们往往会告诉你，是因为没有人帮助他们，欣赏他们、提拔他们。

然而，明智之人从不会为自己的成败寻找任何托辞，他们从不怨天尤人，只懂得尽己所能，发挥出自己最大的潜力，他们更不会默默等待他人的援助，而是努力去创造机会。

比尔·盖茨说过：“如果让等待机会变成一种习惯，那真是一件危险的事。”

对于那些只祈求上帝来帮助自己的人，机会是可望而不可即的。

成功永远属于那些充满了斗志、激情昂扬的人。

在现实生活中，我们会遭遇一些困厄之事，可抱怨、沮丧、叹息、等待能换来什么呢？

无论我们是身处力争上游的冲刺阶段，还是遭遇人生变故的徘徊时期，抑或是绚烂之极归于平淡的彷徨关头，我们都不要幻想上帝会帮我们安顿好一切，而要凭借自身的实力为自己的人生铺一条坦途。

……

<<遇见快乐的自己>>

编辑推荐

生活是一门伟大的艺术，只要你拥有一颗快乐的心，你就会感受到快乐的无所不在 我的快乐我做主，一个人遇见快乐的理由：让十盏心灯亮起来 你快乐了吗？你和快乐相遇了吗？

每个人心中都有快乐的灯，只要点亮了快乐的灯爱、梦想、信念、平和、宽容、淡泊、执着、感恩、真诚、自由 快乐就会照耀你的一生

<<遇见快乐的自己>>

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>