

<<心灵的力量>>

图书基本信息

书名：<<心灵的力量>>

13位ISBN编号：9787515006253

10位ISBN编号：7515006250

出版时间：李逸龙、韩旭东 国家行政学院出版社 (2013-03出版)

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>

<<心灵的力量>>

书籍目录

第一篇 别让心中的梦想折断翅膀 罗斯福总统讲给年轻人的故事 / 1 目标犹如北斗星，指引人生走向成功 / 6 与其崇拜明星，不如做自己的偶像 / 11 走出梦境，放飞梦想 / 16

第二篇 心灵的阳光让人生春暖花开 面朝大海，春暖花开 / 21 生活需要微笑，乐观享受人生 / 26 幸福或许离你真的很近 / 31 不要跟幸福玩捉迷藏 / 36 低下头就能看见微笑 / 40 珍爱生命，追求阳光生活 / 44 给我们的心灵一个支点 / 48

第三篇 认识自我，充满人生的自信 “我是谁”？你真的认识自己吗 / 53 “谁是我”？塑造健全的自我意识 / 57 不自信，就无法迈入成功的行列 / 62 超越自卑，你也能登上成功的阶梯 / 68 直面缺憾，才能真正地悦纳自己 / 75 谁是你生命中的皮格马利翁 / 79 为什么要怕否定自己呢 / 85

第四篇 在感恩中成长，于大爱中成熟 宽容，散发着伟大人格的馨香 / 93 给人空间=胸襟+宽恕 / 98 学会感恩，学会感动 / 102 修补心灵之窗，只为今天 / 108 离家再远也要找寻感恩的心 / 112 经常检视一下自己成长的轨迹 / 117

第五篇 走出心理孤岛，在交往中羽化成蝶 尊重是人际交往的底线 / 123 他们为什么成了“孤岛” / 128 让自我从“硬壳”里走出来 / 132 用心去沟通，话语显力度 / 138 人生不能无友，交友须交益友 / 142

第六篇 愈合心理伤疤。要先与往事干杯 试着做杯柠檬水 / 149 换个角度就能看见美丽 / 153 自我的改变要从心开始 / 156 学做平衡生活的四边形 / 160 把非理性的情绪留在昨天 / 165 人皆有“病”。但当下要好好活着 / 172 为了痊愈，有时必须先揭开伤疤 / 177 时时提醒自己：赢自己一把 / 180

第七篇 每天都别忘扫除心灵中的垃圾 心理受挫折，就多想想柠檬是甜的 / 183 失败的后羿与成功的青蛙 / 187 即使抑郁了，也不做“饿死”的猴子 / 190 永远不要在冲动中自我惩罚 / 193 嫉妒是一种毒药，缺陷是一种恩惠 / 198 心理问题康复的关键：是适应而不是消除 / 202

第八篇 心灵起航。你准备好了吗 要当“外星人”，先忘掉你的龅牙 / 209 起航远行，你准备好了吗 / 214 带着美好的回忆笑对离别 / 218 社会是一所新的美好学校 / 222 保留曾经的专注与单纯 / 225 用自己的长处去打拼新天地 / 229 放飞希望，认识自我，重树坚定信心 / 231

<<心灵的力量>>

章节摘录

有人曾问有着哈佛毕业经历的罗斯福总统：“尊敬的总统，您能给那些渴求成功，特别是那些年轻、刚刚走出校门的人一些建议吗？”

”罗斯福总统谦虚地摇摇头，但他又接着说：“不过，先生，你的提问倒令我想起我年轻时的一件事：那时我在本宁顿学院念书，想边学习边找一份工作做。

我的父亲便帮我联系。

约好了去见他的一位朋友——当时任美国无线电公司董事长的萨尔洛夫将军。

等我单独见到了萨尔洛夫将军时，他便直截了当地问我想找什么样的工作，具体哪一个工种？

我想：他手下的公司任何工种都让我喜欢。

便对他说，随便哪份工作都行！”“只见将军停下手中忙碌的工作。

眼光注视着我，严肃地说，年轻人，世上没有一类工作叫‘随便’，成功的道路是由目标铺成的！”

罗斯福总统的话令人深思！

一艘没有目标的航船，永远不知道停靠在哪个码头，也不知道哪条航道最适合自己的，只好在大海中随波逐流。

同样，一个没有目标的人，永远不知道自己该干什么，不该干什么，将成为一个任人生摆布的玩偶。目标之于人生，如同空气、阳光之于生命，人生须臾不能离开目标的引导。

在罗斯福总统的母校哈佛大学商学院，有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查，调查结果同样也印证了这位总统的话。

哈佛商学院调查了一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，调查结果发现：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长期的目标。

通过对这些人25年的跟踪研究调查，结果发现，他们的生活状况及分布现象十分有意思。

那些占3%者，几乎都不曾更改过自己的人生目标。

25年来他们都朝着原有目标不懈地努力，25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，其中不乏白手起家创业者、行业领袖、社会精英。

而那些占10%有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。

他们的共同特点是，短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。

其中占60%的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

剩下27%的是那些25年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。

他们的生活都过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

目标是什么？

目标是一种持久的热望，是一种深藏于心底的潜意识。

它能长时间调动我们的创造激情。

一旦想到这种强烈的愿望，就会产生一种原子能般的动力，就会有一种钢铸般的精神支柱。

一想到它，我们就会为之奋力拼搏，在艰难险阻面前，决然不会轻易说“不”。

目标是什么？

目标是信念、志向的具体化。

因为有目标，奋斗者才会有梦想，并敢于做“梦”，而梦想正是步入成功殿堂的动力源。

梦想的目标一旦确立，就会万难不屈、坚毅果敢，将自己的才华发挥到极致。

这就正如美国成功学家拿破仑·希尔所言：“你过去或现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才最重要。

除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。

一旦有了目标，内心的力量才会找到方向。

”可以说，一个人之所以伟大，首先在于他有一个伟大的目标。

心理学家曾做过这样一个实验，测试目标对人的行为影响。

<<心灵的力量>>

主持实验的两位教授告诉学生们，他们将以“慈善的撒马利亚人”这一主题进行讲道。作为测试者的学生们在接正常时间出行后却很快被告知，讲道将提前半个小时开始，他们就要迟到了，必须加快步伐，另外，在这些“就要迟到的”学生的必经之地，两位教授雇用了一位演员，装扮成一个突然患病、急需救助的老人。

结果发现，90%的“迟到”学生，都是因为急于赶往讲道地点，而置“患病老人”于不顾。

两位教授告诉这90%的人，正是目标困惑使得他们的判断出现了失误。

在时间的压力下，他们脚步匆匆，急着去做他们认为最重要的事情，而恰恰忘记了他们的目标所在。

作为一位学生工作兼心理咨询教师，我接触过太多的生活中没有目标的青少年，“空虚”、“无聊”、“迷失”等词语经常成为他们内心的主题词，他们的一个典型的共同特征就是：没有目标！或者他们每天都在忙忙碌碌的学习，但却体验不到学习的快乐，因为不知道将来出路在何方；或者他们总是在强调着生活中困难的理由和借口，却没有勇气和信心去改变自己；或者他们心中有着一些模糊朦胧的目标和想法，但却不知如何去实现或因为自己懒惰而放弃。

对于目标已迷失的青少年，投注于学习，并不一定表示他们勤奋，而是因为他们习惯于这样做，因为他们从小学到高中都是这样度过，忙碌只是一种习惯使然。

因此，对于没有目标的青少年。

他们在忙碌中体验到的却是焦虑和空虚！没有目标或目标虚无，对个人前途的危害是巨大而可怕的。

失去了目标，我们所有的一切努力都变成了徒劳的无用功，有时甚至是有害的。

其实，当我们每天都在忙碌不停的时候，不妨暂停片刻，深吸一口气，向四周望一望，分析一下眼前情形，思考一下自己前进的方向和目标任务是什么？

在经过反思之后，如果发现偏离目标，相信我们一定也会庆幸地拍着自己的额头说：“我都做了些什么啊？”

古罗马哲学家塞涅夫曾经说过这么一句话：“如果他们知道他要驶向哪个码头，那么任何风都不会是顺风。”

目标就如同人生的灯塔，一个不知道自己明天做什么和能否做成什么的人，也就是一个没有明天的人。

的确，目标在我们的人生中就是一座永不熄灭的灯塔：它拨开了我们心头的迷雾，它驱走了我们心中的黑暗，更照明了我们前进的航线。

因此，正确的向比努力更重要，有看清方向并为之努力才有意义，否则只会背道而驰，越走越远。

如果方向对了，哪怕我们每天只迈一小步，进步一点点，那也会离目标越来越近。

一则关于目标的寓言 在以色列商界曾流传着这样一则寓言故事：葡萄国内，一串串饱满的葡萄，让人垂涎欲滴。

一只狐狸来到葡萄架下，馋得直流口水，于是它使劲地往上跳，想咬葡萄一饱口福，但葡萄架太高了，狐狸第一次试跳没有成功。

狐狸想，这串葡萄不好，瞧它长得那个样子，外面看着挺好，里面肯定是去年的陈瓢。

想到这里，狐狸瞄准另外一串葡萄跳了上去，可惜这一次又没扑着。

狐狸想，这串葡萄也不好，肯定使用过化肥，绝对不是绿色食品，要不然就是注水葡萄。

幸亏没吃着，否则吃了我要拉肚子就太不值了。

第二次试跳虽然以失败而告终，但狐狸却意外听到了一阵稀稀拉拉的掌声——原来是树上落着几只前来看热闹的乌鸦在为它鼓劲。

狐狸向它们拱拱手，表示谢意。

狐狸有点儿累了，蹲下来呼哧呼哧地喘气。

它心想，这时候要是有个教练递给我一瓶矿泉水，再给我讲讲动作要领，布置一下战术，那该有多好啊！一生能有几回搏？

让我最后再跳一次，我就不信跳不过这个破葡萄架。

狐狸转动着狡猾的眼睛，四下寻找，终于找到了一根长竹竿；狐狸抓住竹竿，后退了几步，并向周围示意，请乌鸦们给予掌声鼓励。

有支持就有力量，得到鼓励后的狐狸，信心倍增，只见它提竿快步向葡萄藤奔去，竹竿头准确地插住

<<心灵的力量>>

了地面，竹竿将狐狸高高撑起，然后是漂亮的抛竿动作，自由下坠，狐狸成功地跃过了高高的葡萄架。安全地落到了松软的草地上。

“啊!姿势真优美，动作真漂亮!”乌鸦们大声夸奖狐狸。

一只年轻的母乌鸦从树上飞了下来，向狐狸献上了一束野花。

狐狸手捧着野花，心情非常激动，多少年的期盼，多少代狐狸的努力，终于迎来了这胜利的时刻。

但短暂的喜悦过后，狐狸冷静下来想：我是来吃葡萄的，葡萄没吃着，跳得再高又怎样! 在奔向目标的过程中，不要贪恋路边的风景与掌声。

具体到工作上，要时刻记住：我们的目标是什么？

我们要达到什么样的结果?当然，在此过程中，有激励与认可是值得高兴的，但别忘记我们的目标，并时刻校正自己的努力方向。

很多时候，我们在努力奋斗的路上，因为意外收获而不知不觉偏离了自己的目标，这种偏离往往还看似有所成就并被周围的人所认可，但恰恰是这样，让我们离自己的目标越来越远。

所以，当我们在一条道路上努力奋斗并醉心于有所成就的时候，更应该停下来冷静反思一下：我到底想要什么？

这样去实现目标也许就会少走一些弯路，少留一些遗憾。

P1-5

<<心灵的力量>>

后记

心理学仅仅关注个体“出现了什么问题”是不够的，还要致力于挖掘人性中美好、积极、向上的潜在特质和能力，并加以充分发挥，实现个体自我悦纳、满足、乐观和幸福。

在中国石油大学从事了近很多年心理健康教育工作，我们一直有这样一个愿望，希望把自己所了解的心理学知识和理念向普通大众传播。

从2006年开始，我们在中国石油大学校报开辟专栏，宣传心理健康知识，倡导积极乐观的生活理念，帮助读者直面心理困惑和问题，给予科学理解、合理应对的建议和策略。

几年下来，心理专栏已经出版了86期，40余万字，其科学性、针对性、实用性和趣味性也赢得了广泛认可和欢迎，成为我校大学生了解心理，关爱健康的必读资料。

2011年，山东省心理健康教育学术年会在我校举办。

年会期间，我校以写真喷绘的形式向兄弟高校展示了校报心理专栏的内容，获得了与会代表一致好评。

一名高校老师感慨地说：“所有的版面一集合就是一个很好的心理健康教育读本”。

说者无心听者有意：是啊。

这么多人看好它的实用价值，为什么不能把它汇编成书与更多人分享呢！

于是我们编辑了这本书，其所有的文字材料都出自于校报心理专栏。

本书能够出版得益于多方面的支持。

感谢我校学生工作处领导为心理专栏提供具体指导，感谢校报陈锋、王大勇和成玲玲老师的编辑剪裁，同时也感谢张金彦、吴文山、王建军、刘兆军、王效关、张万春、王青、索先波等老师提供了一些稿件材料。

最后还要特别感谢国家行政学院出版社的总体策划。

<<心灵的力量>>

编辑推荐

李逸龙、韩旭东编著的《心灵的力量--心理丛林漫步》内容介绍：心理学仅仅关注个体“出现了什么问题”是不够的，还要致力于挖掘人性中美好、积极、向上的潜在特质和能力，并加以充分发挥，实现个体自我悦纳、满足、乐观和幸福。

本书作者把自己所了解的心理学知识和理念向普通大众传播。

<<心灵的力量>>

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>