

<<获得幸福>>

图书基本信息

书名：<<获得幸福>>

13位ISBN编号：9787541117251

10位ISBN编号：7541117250

出版时间：1998-10

出版时间：四川文艺出版社

作者：(日)栗原英彰

译者：张帆/等

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>

## <<获得幸福>>

### 书籍目录

目录

前言

“成功之障碍 在你心中

适应性训练

1.你心灵的框架在哪里？

2.你心中隐藏数百个“你”！

3.你的思维方式被禁锢了吗？

4.你要奔向何方？

第一章 宿愿

与不知梦想的人共勉

实现自己的理想

理想通常是肯定型的

体味喜悦与快乐

理想把未来变成现实

训练：让我们来描绘我们的未来吧

第二章 生活

与对生活缺乏热情的人共勉

“成功”不是等来的

要容许自身的改革

改革是积极的

生存具有挑战性

训练：告诫

第三章 自我

与不能坦率地表白自己的人共勉

“你是谁？

”

圈套

干自己想干的事

机遇藏于祸

仔细体味你并不认识的自我

训练：让我们认识自己的性格

第四章 能力

与不愿承担责任的人共勉

开启未来的钥匙

你是现实的主人

受害者无法取得进步

越有责任感，越能获得无穷的力量

训练：让我们来做出自己的选择吧

第五章 冒险

与伫立在机遇面前的你共勉

超越自我

## <<获得幸福>>

表达爱也是一种冒险

不断提高自己的才智 能力和魅力

保持高昂的激情

训练：尝试一下表达爱和感激

### 第六章 宽容

与不会自我表现的人共勉

为什么不能巧妙而又恰当地表现自己呢

“表现自我被人讨厌”是一种误解

表现完全的自我是愉快的

原谅自己 宽容他人的方法

训练：让我们对不能宽容的事作一次宽容吧

### 第七章 治愈

与不知道和他人分享喜悦的人共勉

你可加倍拥有欢乐

不正当竞争不会获得太大的成功

分享可以改变一个人

分享就是理解

训练：让我们来共享幸福 分担悲伤吧

### 第八章 爱

与那些不能找到真正同伴的人共勉

根据你的伙伴来决定自己爱的方式

爱自己的人能获得爱

伤害不是爱

爱具有创造性

训练：让我们来做一次自己的伙伴吧

### 第九章 喜悦

与那些不能满怀激情生活的人共勉

真心诚意地喜欢自己

能将这份爱给更多的人吗

人生的四层理想

贡献可以改变自己的活法

训练：让我们来了解自己的目的

### 第十章 自由

与那些不会与他人相处的人共勉

承诺 = 选择百分之百的给予

抉择使我们获得自由

抉择让事物改变本质

抉择与“奇迹

通向理想的桥

训练：让我们作一次选择

### 附录

“生活理想卡”及使用方法

译者后记

<<获得幸福>>

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>