

<<打破思维里的框>>

图书基本信息

书名：<<打破思维里的框>>

13位ISBN编号：9787544150569

10位ISBN编号：7544150569

出版时间：2012-12

出版时间：邢延国 沈阳出版社 (2012-12出版)

作者：邢延国

页数：284

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>

<<打破思维里的框>>

前言

宋代禅宗大师青原行思提出参禅的三重境界：参禅之初，看山是山，看水是水；禅有悟时，看山不是山，看水不是水；禅中彻悟。

看山仍然是山，看水仍然是水。

参禅是一个循序渐进，不断发现，不断创新的过程。

人的成长也是这样，从童年的懵懂，到少年的轻狂，再到中年的成熟稳重。

我们从生活中，从自身的经历中领悟人生的哲理，发现人生的真谛，我们也从前人那里学习吸取他们的经验，接受他们的思想。

但是，人生是如此纷繁复杂，也许到了我们垂垂老矣的时候，我们所理解的人生只是冰山一角，甚至我们很多的思想、观点都是片面的、不成熟的。

一个人成长的标志不仅仅是他身体上生理的成熟，更是他的内心和思想的圆满完善。

在生活中不断发现自我、完善自我，让自己的思想心智逐渐成熟。

但是，在成长的过程中，我们接受了太多前人的东西，思想、语言、文化、知识成果……这些固有的东西对我们的成长具有一定的促进作用——让我们不经过实践就有了相关的经验和知识。

但是，同样应该看到的是，这些固有的东西也给我们的成长造成了一定的负面影响——让我们形成思维定式，囿于既有的思想框架之中，难以突破思维的藩篱。

因此，我们的人生就难以有新的突破，难以有更长足的发展和进步。

要想让我们成长得更加完善、完美，让我们的人生有所突破，我们应该突破那些思维的定式，拆掉思维中的墙。

拆掉思维中的墙，换一种思维方式，换一种人生态度，打破思想中无形的界限。

你是否觉得自己天天生活得十分艰难，像在黑暗中摸索，没有好工作、没有好背景、没有爱情、没有房子、没有车子、没有钱，想要的生活遥不可及，看不到幸福的影子。

其实，之所以有这样的想法，都是你的思想在作祟，你思维中的幸福生活和美好人生应该是有好工作有好背景有甜蜜爱情有房子有车子有票子，但是，没有这些就不是美好的生活了吗？

没有这些的人生就没有意义了吗？

你思维中的墙挡住了你的视线、迷惑了你的思想，快拆掉思维中的墙吧！

让自己的心灵沐浴阳光，用一颗感恩的心去感受生活，你会惊喜地发现，其实，你一直生活在幸福之中！

拆掉思维里的墙，去体验一种新的生活，去尝试一种新的生活方式。

沿着旧地图，找不到新大陆，沿着旧的思维方式创造不了新的生活。

放下已有的，追寻不曾拥有的，放下旧的，追寻新的，不仅进行一场思维的革命，更进行一场人生的革命，用你的勇气和智慧，去开创不一样的生活吧！

<<打破思维里的框>>

内容概要

一个人成长的标志不仅仅是他身体上生理的成熟，更是他的内心和思想的圆满完善。

在生活中不断发现自我、完善自我，让自己的思想心智逐渐成熟。

拆掉思维里的墙，去体验一种新的生活，去尝试一种新的生活方式，沿着旧地图，找不到新大陆，沿着旧的思维方式创造不了新的生活。

放下已有的，追寻不曾拥有的，放下旧的，追寻新的，不仅进行一场思维的革命，更进行一场人生的革命，用你的勇气和智慧，去开创不一样的生活吧。

<<打破思维里的框>>

作者简介

邢延国，自由撰稿人。

<<打破思维里的框>>

书籍目录

第1章幸福就在不远处 幸福就在平凡中002 幸福需要用心去感受005 幸福不能拿来攀比008 幸福是一种能力011 幸福就在我们的手中014 让心灵沐浴阳光017 时刻怀有一颗感恩的心020 知足会让你更快乐023 关爱他人就是善待自己026 每天播种一个希望028 第2章等待爱情来敲门 有魄力的男人才有魅力032 有知识的女人才有内涵035 自信的女人最美丽038 用心沟通，为爱保驾护航041 互相包容的爱情才幸福044 爱需要互相忍让047 找对人，才会得到幸福050 执子之手，与子偕老053 失去了爱情，也要过得幸福056 有一种爱叫做放手059 第3章做一个成熟稳重的人 虚心接受别人的意见064 磨炼是一种成长过程067 勇于担当，不要回避070 心怀积极，告别消极073 换个角度，多替别人考虑076 学会控制自己的情绪079 懂得进行自我肯定082 退一步海阔天空085 要有“吃亏是福”的心态088 时刻保持热情091 敢于正视自己的恐惧094 第4章活着，需要不断给自己解压 人生需要有些压力098 压力让人生变得充实101 面对压力，摆正心态104 不能避免就要认真应对107 在困难面前不低头110 将压力转化为动力113 学会遗忘，懂得放弃116 放下包袱，轻装上阵119 凡事须量力而行122 不断提高自己的抗压能力125 第5章调整心态，做情绪的主人 成功源于自信130 悲观者与乐观者的差别133 乐观是一种人生态度136 用热情激发无限潜能138 调节心情，告别浮躁141 杞人忧天是自寻烦恼144 心态好，烦恼少147 不要走进死胡同150 学会控制心中的怒火153 做自己命运的主宰156 时刻保持平和的心态159 第6章改变习惯，为人生添动力 好习惯是前进的动力164 好高骛远终究一事无成167 要行动，而不是沉默等待170 正视自己的缺点和不足173 用谦和赢取尊重和信任176 不断学习才能进步179 把失败当做一种财富182 不要为自己的错误找借口185 做事情不要拖沓188 用微笑面对每一个人191 第7章性格决定人生走向 改变人生从改变性格开始196 成也性格，败也性格198 活出自己的个性201 多争气，少斗气204 用宽容代替抱怨207 走出自卑的围城210 磨掉骄傲的棱角213 不断给自己加油打气216 学会欣赏自己219 把自己的快乐与人分享222 第8章三分天注定，七分靠打拼 培养一双发现机遇的眼睛226 犹豫不决让你与成功失之交臂228 不要让机会从身边溜走231 人生不能没有定位234 给自己定一个可行的目标237 时刻做好准备迎接挑战239 不做没有把握的事242 朝着目标勇敢前行245 人生需要放手一搏的魄力248 用勤奋的双手浇开幸福的花朵251 第9章思想有多远，就能走多远 变通是成事立身之本256 成功需要创新和变通259 做人做事不能呆板固执262 不守旧，敢于打破常规264 灵活变通，免走弯路267 没有做不到，只有想不到270 尽情发挥自己的想象力273 换个角度，换种心境276 沿着旧地图，找不到新大陆279 让全世界为你让路284

<<打破思维里的框>>

章节摘录

版权页：能够客观公正地进行自我肯定是一个成熟稳重的人所应该具备的能力。

俗话说：“金无足赤，人无完人。”

虽然我们不可能成为一个完美的人，但是如果我们能够清楚地认识自己，客观地肯定自己的长处，并且有效地利用自己的长处，我们就可以让自己尽可能地发挥自己的优势，尽可能地实现自己的人生价值。

自我肯定可以增强我们的自信心，让我们充满活力。

无论做什么事情，如果事前我们能够充分地肯定自我，那么我们就等于获得了一半的成功。

哈佛大学的罗森塔尔博士曾经在加利福尼亚州的一所学校做过一个很著名的实验。

在新学期开始的时候，罗森塔尔博士把学校里其中的三位老师叫到校长办公室，并且对他们说：“根据上一学年你们的教学表现，你们是我们学校最优秀的老师。”

因此，我特意挑选了100名全校最聪明的学生，把他们分到三个班里，让你们每人教一个班。

这些孩子们的智商都比其他的孩子要高，希望你们能让他们取得更好的成绩。

三位老师听了校长的话都很高兴，并且表示一定尽自己的全力把这些孩子们教好。

但是，校长又对他们说：“你们对待这些孩子的时候，要像平常一样，不要因为他们智商高而对他们有特殊的照顾或者爱护，不要让孩子们和他们的家长知道他们是特意选出来的。”

老师们都答应了校长的要求。

一年以后，这三个班学生的学习成绩排在整个学区的前列。

然而，这个时候校长却对那三位老师说明了事情的真相：这些学生并不是他特意挑选出的比较聪明的学生，他们只不过是在学校里随机抽调的普通学生。

而他们也不是学校里水平最高的老师，只不过也是在学校老师中随机选出的。

罗森塔尔博士通过这个实验证明了自我肯定重要性。

那三位老师认为自己是最优秀的，而且他们教的学生也是学校里最聪明的学生，所以，这些老师都对自己的工作充满了信心，工作起来更加认真负责。

结果，他们原本也许不是最优秀的老师，现在真的成了最优秀的老师。

可见，自我肯定对于一个人的发展十分重要，良好的自我肯定会在一个人的内心形成一种强大的自信的力量，这个力量将会推动着一个人的发展，这种力量比外在的一切力量，比如鼓励、鞭策等等更加有效并且有力！

有一天，一位流浪汉走进了美国个性分析专家罗伯特·飞利浦的办公室。

他一进门就举着一本名为《自信心》的书对罗伯特说：“我想见见这本书的作者。”

罗伯特还没有回答，那位流浪汉就接着说：“当我已经绝望，决定了却此生的时候我看到了这本书，它使我产生了新的想法，为我带来生活的勇气和希望，所以，我很希望能够见到这本书的作者，我相信他能够真正帮助我渡过难关，重新站起来。”

我想让他为我做出指点，告诉我接下来该怎么做。

罗伯特看着流浪汉茫然的眼神、憔悴的面容、脏乱的胡须头发、沮丧的神态，他觉得这个人已经无可救药了。

但是他并不忍心直接这样对他说，罗伯特请他坐下来，详细地说说他的经历。

原来那位流浪汉曾经是一个商人，他因为自己企业倒闭而负债累累，因为承受不了那么大的打击、逃避每天上门催债的人们，他离开了亲人开始到处流浪，绝望的他曾经想要结束自己的生命。

<<打破思维里的框>>

编辑推荐

《打破思维里的框》帮你解除心灵的束缚，打破思维里的框，只有这样才能发现新的大陆，认清真实的自己。

<<打破思维里的框>>

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>