

<<打开生命的窗户>>

图书基本信息

书名：<<打开生命的窗户>>

13位ISBN编号：9787561445075

10位ISBN编号：7561445075

出版时间：1970-1

出版时间：四川大学出版社

作者：格桑泽仁

页数：108

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>

<<打开生命的窗户>>

前言

多年前，当我年轻的时候，特别希望能有一个阅历丰富的过来人，告诉我怎样获得成功和快乐。那时候的我，背负着贫困的压力，心中却充满着梦想的画面。

为了摆脱贫困、实现理想，除了做好医生、临床医学老师的本职工作，我又先后学习了27个本领：木工、油漆工、书法、吹萨克斯……这些本领换回的收入，虽然已经可以保证我的生活，但离实现梦想依然很遥远。

究竟怎样才能称得上是成功并为之快乐呢？

带着这个问题，我继续进行着艰辛的摸索。

直到34岁，我才明白——成功，一定要做天分里的事情！

那时，我才刚刚接触心理学。

当确定这就是我一生要从事的事业后，我便对自己的人生进行了规划，抓住所有的机会，全力以赴地学习。

而十年后的今天，我终于被心理学界认可，当初的目标也已经全部提前实现。

更为重要的是，在忙碌与奋斗中，我感受到的是快乐与激情，持续多年不曾改变，并且这样的快乐还在感染着越来越多的人。

现在，每当看到和我当年一样迷茫的学生和年轻人，我特别愿意将自己的一些经验分享给他们，帮助他们走过迷茫，提前进入人生的清晰期。

为此，我连续多年在四川大学开设应用心理学公选课，以及潜能训练课程、目标课程等。

作为一个老师，我的目标不仅是让学生学懂，更重要的是要让他们学会，因为学懂只是知道了某个知识，并没有用到生活、行动中，这样的知识可以说是无效的。

<<打开生命的窗户>>

内容概要

七个受益终生的经典故事。
十三堂轻松喜悦的幸福课程。
一生中随处可用的心理学技巧。
只要十分钟，让你从沮丧中调整思维。
只要十分钟，让你从无聊中认识自我。
只要十分钟，让你从迷茫中看到目标。
只要十分钟，让你从郁闷中转换情绪。
只要十分钟，让你从误会中学习倾听。
只要十分钟。
这本可以放在口袋中的小书。
就会帮助你走出困境、获得成长。

<<打开生命的窗户>>

作者简介

格桑泽仁，四川大学学生工作部副部长，四川大学心理健康教育中心主任，四川大学实用心理与人才发展研究中心主任，知名心理学专家中国催眠大师，中圈超常人才协会理事，中国心理学家大会特邀专家，世界华人心理学会协会心理健康专业委员会主任委员，中国科学院心理研究所中国心理咨询师精英工程特聘专家，中央电视《科技博览》、《心理访谈》、《走进科学》特聘专家，格桑老师取百家之长融于一身，在催眠疗法、医学心理、宗教心理、教育心理，等领域有着独到的见解和深入的研究，形成了具有特色的“得觉理论”，广泛应用于心理调适、自我保健、潜能开发、企业管理、销售等方面。

<<打开生命的窗户>>

书籍目录

上篇你准备好了吗做快乐的得觉人失落与发展做自己吧等待与突破全然的快乐在路上
下篇自我学习目标行动角色情绪格桑思维接纳沟通倾听赞美系统得觉人生

<<打开生命的窗户>>

章节摘录

插图：后来当，小鹰可以飞过屋顶的时候。
鹰妈妈就把小鹰带到悬崖上。
把它们的翅膀全部折断。
再扔下去。
而这次小鹰只有10%活了下来。
这10%真正活下来的鹰。
开始翱翔蓝天。
远离鸡群。
在成长的过程中。
我们每个人都会经历“丑小鹰”的阶段。
也许那时候。
我们会觉得自己的际遇充满了坎坷，甚至原本最亲近的人都会为难自己。
冷嘲热讽更是不计其数。
这些情况下。
你会怎么办？
是否能在坎坷中坚定自己的梦想？是否能不受嘲笑和不解的影响？
是否能够在大自然809 / 6的失败率中获得209 / 6的成功？
其实。
我们的故事还没有结束。
慢慢地。
鸡妈妈变成了鸡婆婆，她仍然相信“世界上从来没有一只鹰能飞起来”。
并且它将这消息告诉了卢斤有的鸡。
这个消息传遍了鸡的世界，全世界的鸡都确信：没有能飞翔的鹰。
然而在鹰群中。
有一部分鹰听到了这个消息。
它们很不甘心。
决定要让鸡知道他们能够飞翔。
然而如何去做呢？
如何让鸡知道它们能够飞翔呢？
于是他们商量。
让心理最不平衡的鹰从天上飞下去叼走了小鸡。
鹰。
虽然已经在广阔的天空中翱翔。
却依然在乎地上鸡的质疑。
就像我们。
经常会因为他人的一句话而烦恼。
其实。
生活的领域都不相同。
何必在乎呢？
所以。
无论成功与否。
请你做自己。
我们可以把他人、社会作为镜子来参考。
但一定不要被他人的看法左右。
明确自己心中的梦想。

<<打开生命的窗户>>

坚定自己成功的信念。
享受自己拥有的快乐。

<<打开生命的窗户>>

编辑推荐

《打开生命的窗户》：世界华人心理学家协会推荐教材

<<打开生命的窗户>>

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>