

<<和谐心理品思录>>

图书基本信息

书名：<<和谐心理品思录>>

13位ISBN编号：9787562334248

10位ISBN编号：7562334242

出版时间：2011-9

出版时间：华南理工大学出版社

作者：张仲平

页数：158

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>

<<和谐心理品思录>>

内容概要

岁月如梭。

光阴老人迈着一成不变的脚步，不疾不徐地按部就班走过一个个春夏秋冬，走过一次次日阴月晴。终于有一天，我们蓦然回首，远逝的日子仿佛晃动的万花筒，不经意间摇晃出一个个无法模仿的图案，那一次次的悲欢离合都已成为绝版，无法复制重来。

于是，我们知道，人生是一列飞速而驰的单程列车，一往直前，没有返程，沿途的诸多驿站，不过是供客人上落之地而已。

人生真是一场梦。

当春华与秋实都成为历史之后，我们披着满头银发坐在昨天的记忆中，咀嚼脸上每一道沟壑所深藏的故事，该是一种怎样的心境？

本该是懂得很多便相信得很少，却依然一次次为“狼来了”的戏言所惑；本该是走过冬天更钟情于春天，却依然留恋“雪孩子”的童话。

走过的路程似乎是一个大大的圆圈，历经雄关漫道、长途跋涉之后，我们又回到了当初的起点。

于是，很多时候我们都是在做相同的一件事情：寻找路标。

<<和谐心理品思录>>

作者简介

张仲平，男，汉族，江苏丹阳人，1962年9月出生，南京中医学院中医系本科毕业，第一军医大学医学心理学研究生。

历任排长、医师、主治医师、医务处助理员、医院信息科主任、军区空军后勤部卫生处科长、副处长等职，现任广州军区空军后勤部卫生处处长，空军大校军衔，中华航空航天医学分会委员。

从事军队医院管理、卫生勤务和卫生行政管理二十余年，基层部队心理卫生工作研究多年，主编、参编著作4部，军内外刊物发表学术论文20余篇。

<<和谐心理品思录>>

书籍目录

修养篇

良好修养益身心
塑造阳光心态
及时自我更新
为善者智
宽容需要修炼
宽容是一种给予
低调是一种清醒
管好欲望之魔
做事知止
待人不苟责
背后莫言他人短
有方有圆百事不难
不显摆头衔
曲则全枉则正
善良其实很简单

哲理篇

三季人的故事
从遗憾中领略圆满
待人态度决定人生高度
信念比黄金还重要
幸福无处不在
幸福不可量化
没有最好只有更好
别让眼睛欺骗了自己
生活定律
刹车艺术
放下就轻松
反着想更易获得快乐
“ 轮回 ”

命运

减肥

唐励篇

人生不可缺少自信
成功的意志法则
磨炼水一样的柔性
机会不止一次
求人不如求己
给挫折一个微笑
享受压力
忍
每天都会得到的礼物

.....

舒心篇

人生篇

<<和谐心理品思录>>

章节摘录

看到这样一个故事：从前，有一个车夫养了三匹马，名字分别叫：遗憾、忧虑、信念。每天，他都带着这三匹马去拉货。最近，他发现这三匹马越来越不中用了，不但拉的货越来越少，而且越走越慢。车夫便去请教已经退休的师傅。师傅问明了情况后，就劝他赶紧将那两匹叫遗憾与忧虑的马杀掉。车夫不解地问：“您没有搞错吧，我总共才三匹马，您就让我一下子杀掉两匹，那我以后还怎么拉货呢？”

“师傅平静地说：‘我没有搞错，你一定要听我的话，只留下那匹叫信念的马就行了！’

“尽管车夫不解，但还是照着师傅的话去做了。车夫惊讶地发现，原来三匹马的效率，竟然还没有现在一匹马的效率。当他兴冲冲地将这个喜讯告诉师傅时，师傅笑着说：“其实，我们每个人的心里都藏有三匹马，那就是遗憾、忧虑和信念。那天，我一眼就看出你给遗憾和忧虑喂的草料，比给信念喂的草料还要多，所以遗憾和忧虑长得膘肥体壮，而信念却瘦弱不堪。因此我让你赶紧将遗憾和忧虑那两匹马杀掉，然后将所有的草料拿来喂养信念。因为遗憾习惯往后看，忧虑习惯左顾右盼，只有信念喜欢朝前看。要知道，真正能让你成功的，不是遗憾，也不是忧虑，而只能是信念啊！”

“这个故事说明了一个浅显而深刻的道理，只要遗憾和忧虑存在，信念肯定受到影响。一个人要获得成功，遗憾、忧虑与信念三者是不能同时存在的，必须不断壮大信念这匹马。有一年，一支英国探险队进入了撒哈拉沙漠的某个地区，在茫茫的沙海里负重跋涉，阳光下，漫天飞舞的风沙像炒红的铁砂一般，扑打着探险队员的面孔。口渴似炙，心急如焚--大家的水都没有了。这时，探险队长拿出一只水壶，说：“这里还有一壶水。但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

“一壶水，成了穿越沙漠的信念源泉，成了求生的寄托。一壶水的存在使队员们濒临绝望的脸上，又显露出坚定的神色。终于，探险队顽强地走出了沙漠，挣脱了死神之手，大家喜极而泣。但当用颤抖的手拧开了那壶支撑他们精神和信念的水的时候，缓缓流出来的却是满满的一壶沙子！大家惊呆了，简直不敢相信自己的眼睛，一壶充满信念的沙子竟然让他们战胜了死神。正是信念的力量，使人们的精神有了寄托，行动有了意义，也使生命体燃烧出无穷的的勇气和希望。

……

<<和谐心理品思录>>

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>