

## <<人生失去平衡怎么办>>

### 图书基本信息

书名：<<人生失去平衡怎么办>>

13位ISBN编号：9787563929733

10位ISBN编号：7563929738

出版时间：2012-3

出版时间：北京工业大学出版社

作者：魏新

页数：264

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>

## <<人生失去平衡怎么办>>

### 内容概要

魏新编著的《人生失去平衡怎么办》阐述了生活中的平衡艺术，指明在人生的新起点和转折点如何平衡自我，指出拥有一颗童心在创造生活平衡感中的神奇作用，强调健康的心态在稀释痛苦、掌控欲望、应对孤独和减轻人生压力方面的调节力量，提出了建立工作与生活平衡的途径和方法以及选择健康生活方式的建议。

编者相信，《人生失去平衡怎么办》对当代人具有一定的参考价值和指导意义。

## <<人生失去平衡怎么办>>

### 书籍目录

#### 第一章 生活是一门平衡的艺术

1. 内心平衡是幸福的金钥匙
2. 学会平衡是一种生活智慧
3. 努力实现自我心理平衡
4. 掌控情绪才能内心平和
5. 消除恐惧与焦虑的情绪
6. 消除抑郁, 让心情愉快
7. 如何缓解过度的紧张情绪
8. 怎样应对生活中的丧亲之痛
9. 不要让虚荣扭曲你的心灵
10. 生活中最美不过平常心
11. 掌握调节情绪的技巧
12. 平衡内心的十条准则

#### 第二章 在新起点做好自我平衡

1. 在新起点要做好心理准备
2. 要乐于接受新的事物
3. 克服站在新起点时的无助感
4. 用行动平衡被动与主动
5. 做好平衡理想与现实的规划
6. 平衡好新的人际关系
7. 在新起点更需改变固有的习惯
8. 为自己规划一个成功的起点

#### 第三章 在重大转折中平衡自我

1. 理性地看待人生的转折
2. 把握平衡点和转折点的智慧
3. 化解心理冲突, 应对人生转折
4. 在重大转折中不要颓废
5. 要学会坦然地面对人生低谷
6. 不要熄灭你的激情之火
7. 在重大转折时要审时度势
8. 明确目标才能有的放矢
9. 用道德理性平衡人生境界

#### 第四章 用童心创造生活平衡感

1. 放飞童心, 创造生活平衡感
2. 遵从欢愉的本性, 无忧无虑地生活
3. 像孩子一样微笑着生活
4. 相信存在美好的友情
5. 在爱中寻找平衡点

#### 第五章 以博大的心胸稀释痛苦

1. 怎样正面看待人生的痛苦
2. 人生的痛苦可以被稀释掉
3. 放下执著心, 从痛苦中解脱
4. 经历了苦楚, 才能品味生活的甘甜
5. 完美主义是一个漂亮的陷阱
6. 聪明人为自己制造甘甜

## <<人生失去平衡怎么办>>

7. 学会接受无法改变的事实
8. 努力适应不公平的现实
9. 感谢那些伤害你的人

### 第六章 保持能量与欲望的平衡

1. 看看自己的能量有多大
2. 开启心灵能量的七大法则
3. 不要打破现有的能量平衡
4. 人是自我欲望的囚徒
5. 要懂得放下欲望
6. 知道什么是你真正想要的
7. 把合理的欲望变成黄金

### 第七章 平衡人生的友情与孤独

1. 怎样克服人生的孤独感
2. 最温馨的是人间的友情
3. 在朋友聚会中感受精彩
4. 赞美别人, 让你不再孤单
5. 帮助别人, 生命才有意义
6. 在宁静中享受孤独的美丽

### 第八章 建立工作与生活的平衡

1. 找到工作和生活的平衡点
2. 不要让工作侵占你的生活
3. 选择自己最擅长的工作
4. 不间断地学习专业知识
5. 别让不良情绪影响工作
6. 尽力避免工作转行而影响生活
7. 认真做好每一件小事
8. 一次只做一件事情
9. 不找借口拖延工作
10. 告别谋生式的抱怨和叹息
11. 学会在工作中忙里偷闲

### 第九章 要选择健康的生活方式

1. 多数疾病产生于追求完美
2. 按照作息规律生活
3. 除掉不良的嗜好和习惯
4. 睡眠不足危害多
5. 树立科学的睡眠观
6. 关于睡眠的金科玉律
7. 不要过“速食生活”
8. 饭吃八分饱有益于健康
9. 坚持低盐饮食有益于健康
10. 控制食油量有益于健康
11. 吃饭尽量做到细嚼慢咽

### 第十章 平衡人生压力的策略

1. 宁静是心灵的永恒归宿
2. 你虽不完美, 却是独一无二的
3. 改变对待命运的态度
4. 学会控制人生的天平

## <<人生失去平衡怎么办>>

5. 相信自己作出的每一次选择
6. 给匆忙的脚找到栖息地
7. 提高适应能力, 减轻心理压力
8. 得到的越多, 其实失去的越多
9. 平衡的财富观是人生大智慧

## &lt;&lt;人生失去平衡怎么办&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 生活是一门平衡的艺术 生活不能失去重心，生活是一门平衡的艺术。一个人要成功，要做成大事，必须用很高的自律和毅力来平衡自己。这一门平衡艺术运用得好，一个人在生活中的一切就能一帆风顺，如鱼得水。反之，当一个人与他周围的环境不能达到一种平衡的状态时，那么他将很快就要面临危险的局面。为此，本章在告诉读者平衡生活的重要意义的同时，重点阐述实现自我情绪调节的平衡之道，并且提出了相关的方法和技巧。

## 1. 内心平衡是幸福的金钥匙 怎么理解“幸福”？

这好像是一个哲学问题。

千百年来，不同生活环境、不同文化背景的人有着许多不同的认识，不同阶级不同阶层的人也有着不同的理解，在人生不同的阶段也有不同的感知。

其实幸福跟每个人的心态有关，幸福没有恒定的标准，也不可能用指标来衡量。

幸福其实是主观与客观相统一的东西，主观上是人们对某种美好的生活或者状态的追求，而客观上应该具有一些具体的要素，比如生活质量的某种标准。

幸福应该是内在因素和外在因素的结合。

亚里士多德曾说过：“幸福主要是灵魂的善，但是应该有肉体的、外在的善来做补充。

”比如高贵的出身、漂亮的外貌、丰富的财产以及健康聪明的子孙等，都是幸福的重要因素。

幸福是一种绝对自我的感觉，一种源于内心深处的平和与协调。

一个人幸福与否，过得好不好，最终都得回归自我，都得经受心灵的捶打和考问。

只要你觉得自己是幸福的，你就是幸福的。

在现代社会中，有些人认为有了钱就有了幸福。

财富已经成了我们这个社会、这个时代的中心，毫无疑问财富成为衡量我们物质生活质量的重要指标之一。

然而，幸福感更大程度是人们的精神感受，人更重要的精神享受是不能用金钱来衡量的。

你有很多的钱，你就可以买你所想要的一切吗？

你的爱情受到挫折，你的婚姻遭遇失败、你在事业上总是不顺等，你用再多的钱也买不回你在这方面的幸福感。

现实的生活方式是多元化的，社会各阶层的成员都是各自在不同的圈子内活动生活着，有的人条件非常好，却活得非常苦恼；有的人条件非常差，却活得有声有色，天天乐滋滋的。

由此悟出一个道理，就是幸福取决于内心的平衡与和谐。

内心的平衡与和谐才是幸福和快乐的源泉。

一个人对社会、对世界的正确认识，将有助于他的幸福感的提升。

关键在于他对社会、对世界的认识是阳光的，还是灰暗的；是积极的，还是消极的。

幸福感本来就是人们的一种心灵感受，是我们对生活的环境、社会的满足程度。

如果你对社会、对世界的认识很积极、很阳光，那么你对幸福的感受自然会更加深刻。

反之，你会越来越感觉不到幸福。

显而易见，幸福本来就是心灵层面的感受，智慧的人会获得更多的幸福感。

内心的平衡是幸福的金钥匙，这把金钥匙是两个字，第一个字是“爱”，第二个字是“乐”。

“爱”指爱自己、爱他人、爱社会；“乐”指助人为乐，知足常乐，自得其乐。

不仅要自己快乐，还要帮助他人找到快乐！

乐观的人面对任何事都很乐观，而自卑的人面对任何事都很悲观。

具有乐观心态的人，即使看到不满半杯水，也深信自己会继续快乐地生活。

他们握住了这把金钥匙。

持悲观心态的人看到只剩下半杯水，就感到前途渺茫、度日如年，因而消极地生活。

他们丢弃了这把金钥匙。

内心平衡是金。

## <<人生失去平衡怎么办>>

如何做到内心的平衡呢？

在生活中要多些感激，少些抱怨；多些理解，少些责骂；多些称赞，少些苛求；多些欣赏，少些诋毁。

知足常乐，顺其自然，常怀感恩之心，孜孜不倦地求知、修身、养性，达到并保持内心的永远平衡，这便是人生的最高境界。

要在心里放一个跷跷板，保持内心的平衡，才能保持工作与生活的平衡。

一个懂得把握平衡原则，具有成熟而良好的心理素质的人，无论在多么紧张的工作中，无论面临多无奈的境况，都知道应该怎样调整自己的心态、性格、生活节奏和工作态度，怎么体会生活中的情调和趣味，保持一种从容和风度。

我们每个人都是社会的人，没有谁是可以独立于社会的完全意义上的自由个体，从这个意义上讲，自我的幸福应该与他人的幸福相关联。

再从另外一个层面上来讲，我们除了要勇于实现自我幸福，还应该积极地关注他人的幸福。

在你所生活的环境中，在你所处的社会中，如果只有你一个人感到幸福，你不关注或者不在乎别人的幸福，那么，你那点儿幸福就是很不幸的幸福。

幸福应该是可以与别人分享的，你获得的能够与他人分享的幸福才是真正的幸福。

同样，当别人获得幸福的时候，他们也会和你一起分享。

于是，你的幸福感就会远远大于你个人独自享受而获得的幸福。

2. 学会平衡是一种生活智慧 人生活在现实世界中，有多少令我们心境不宁的事情。

在家中，在单位，甚至走在大街上，你都会遇到许多烦心的事：孩子功课不好，又不用功；单位领导人莫名其妙地冲你发火，为一件微不足道的小事足足批评了你一小时；路上，一个行人嫌你挡了他的道，骂骂咧咧地没完没了……人们面对着外界的这些干扰，心理自然地承受着来自各方面的压力。

如果缺乏情绪自控能力，就会整天为这些琐事烦躁不安。

……

## <<人生失去平衡怎么办>>

### 编辑推荐

许多处于人生重要转折时期的人常常感到无助，人们如何才能在人事发重大转折的时刻，或在寻求人生新方向的阶段找到自我？

人们在人生发生重大转折的时刻或在寻求人生新方向的阶段不能迷失方向，要找到自我。



<<人生失去平衡怎么办>>

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>