

<<让生命充满惊奇>>

图书基本信息

书名：<<让生命充满惊奇>>

13位ISBN编号：9787563932962

10位ISBN编号：7563932968

出版时间：2012-12

出版时间：北京工业大学出版社

作者：吴航虹

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>

## <<让生命充满惊奇>>

### 前言

生命本是一场充满惊奇的旅程，每个人都会有自己的精彩。但是现实中，却总有这样或那样的不如意，在影响、改变人们的生活，在阻碍、干扰人们的理想。难道人生就该如此坎坷，生命注定暗淡无光？请翻开本书，让这一行行充满智慧的文字为你解惑。

“认识生命本质”解读了生命的奥秘，“体验生命愉悦”诠释了生命的精彩，“培育生命美德”讲演了生命的必修课，“实现生命价值”展望了生命的辉煌前景。

读完本书你就会发现，生命是上天给予人们最珍贵的礼物。人们只有学会欣赏，学会品味，勇敢、豁达地去面对生命中的种种，才能感受到生命的精彩，谱写激情飞扬的人生乐章。

## <<让生命充满惊奇>>

### 内容概要

生命本是一场充满惊奇的旅程，每个人都会有自己的精彩。但是现实中，却总有这样或那样的不如意，在影响、改变人们的生活，在阻碍、干扰人们的理想。难道人生就该如此坎坷，生命注定暗淡无光？

请翻开《让生命充满惊奇》，让这一行行充满智慧的文字为你解惑。

“认识生命本质”解读了生命的奥秘，“体验生命愉悦”诠释了生命的精彩，“培育生命美德”讲演了生命的必修课，“实现生命价值”展望了生命的辉煌前景。

读完《让生命充满惊奇》你就会发现，生命是上天给予人们最珍贵的礼物。人们只有学会欣赏，学会品味，勇敢、豁达地去面对生命中的种种，才能感受到生命的精彩，谱写激情飞扬的人生乐章。

## <<让生命充满惊奇>>

### 书籍目录

第一章认识生命本质 生命的本质重在平衡 幸福体验靠努力获得 生命奇迹取决于信念 人生成败取决于态度 生命的潜力不可限量 用生命体悟接近真理 大脑是你可控的工具 生命优化遵循优选法 生死路口的生命智慧 生命是最宝贵的财富 生命的宇宙心灵法则 生命发展是无极之路 第二章体验生命愉悦 快乐是生命的圆舞曲 遵照生命智慧的选择 握住生命快乐的钥匙 感恩是生命快乐之源 远离抑郁才有好心情 热爱烘托生命的高贵 在友情天地轻舞飞扬 善学习才有生命乐趣 享受工作带来的乐趣 幸福让生命感受温馨 品尝成功之后的喜悦 分享爱的浪漫与甜蜜 第三章培育生命美德 美德造就了生命光环 诚信诠释生命的真谛 果敢铸就生命的品质 谦逊修养使生命净化 不要让金钱侵蚀生命 坚毅的生命最为强悍 行善美化了生命光环 宽容为生命插上翅膀 惜时就是在爱惜生命 自强的生命才有力量 扑灭燃烧生命的怒火 摆脱过往留下的伤痛 坦然面对生活的不幸 战胜恐惧让生命和谐 增强生命的抗击打能力 提升生命中的自信力 成功者的性格和做法 第四章实现生命价值 工作使生命变得卓越 突破你的限制性思维 做出创新决策的技巧 训练生命中的记忆力 想象力创造生命奇迹 洞察力是成功的捷径 创造力是成功的基石 行动力给你达标动力 执行力让你做得最好 竞争力彰显你的实力 等待也有额外的价值 高效能降低时间成本 好口才令你折服众人 获取客户好感的技巧 建立和谐的人际关系 竭尽全力把事情做好

## &lt;&lt;让生命充满惊奇&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 大脑是你可控的工具 人类的大脑是可以自控的，每个人都拥有属于自己的思维模式和思维定式，而你的大脑就是一个可以按照你自己想要的方式随意使用的工具。

你是否认为自己的头脑是可自控的？

其实，你能控制你的头脑、你能无条件地使用自己的头脑。

你的内心具有难以置信的力量和天赋，它们经常会对你所想和所说的作出反应。

如果你学会通过有意识地选择思想的方式控制你的大脑，你就与自身的力量结成了联盟。

当你的旧思想试图回来并对你说：“改变实在是太困难了！

”你应该控制住头脑，对自己说：“我现在选择相信‘改变对我来说变得越来越容易了’。

”你可能要好几次与自己的心灵进行这样的对话，然后你会认识到你可以控制你的头脑，你的头脑已经不再说以前的话了。

你所选择的思维模式造就了你的经历。

你可能会想你的大脑是一部电影放映机。

但是这只是因为你训练了你的大脑，让它以这种方式思考。

对于你自己的这个工具，你可以选择不训练或者重新训练。

如果你相信那是一个难以改变的习惯或信念，那么你所选择的信念最终会在你身上变为现实。

如果你愿意选择相信“对我来说改变很容易”，那么你的这种选择最终也会在你身上实现。

你现在使用大脑的方式只是一种习惯。

而任何习惯，如果你想要改变的话都能改变。

即使我们知道它改变的可能性不大，但只要我们努力，最终它都会改变。

世界上有很多先进的思想和优秀的理念，如果我们不去应用它们来改变我们的生活，它们对我们来说就毫无意义。

而对于一个非常注重实际的人来说，他总是想知道如何去具体而有效地做一些事情来使生活更美好。

这就要求我们培育丢弃消极信念的愿望，控制自己的头脑，学习如何宽恕自己、宽恕他人，给自己一个自由的舞台来展现你的人格魅力。

有时，当我们丢弃旧的自我时，我们的生活可能会乱上一阵子，比如：我们正在努力使自己变得富裕，但却因为心力交瘁而丢了钱包；我们正在努力增进人际关系，但却因为交流不当和某个人打了一架；我们正在努力提高健康水平，可是运动之后没有及时换衣服结果感冒了；我们正在努力表现我们的创造天赋和活力，可是我们被解雇了……其实这些并不是坏事，而是我们的环境开始改变的信号。

只有当问题从各个方面向我们汇集，这时我们才会看到更多，理解更多。

以戒烟练习为例，来看看人是怎样控制自己的大脑的。

假设你正在戒烟，你说：“我愿意放弃自己对香烟的‘需要’。

”并且在你坚持这样做的时候，你可能会发觉有人觉得你不合群，人际关系可能会变得糟糕。

但是不要失望，这说明你的戒烟工作开始取得成效了。

你可能会问自己这样的问题：“我愿意放弃糟糕的人际关系吗？

是不是香烟的烟幕使我无法看清这些关系是多么糟糕？

我为什么要创建出这样的人际关系？

”这时，你就会注意到吸烟只是症状而不是原因。

现在你了解到内在因素，那么就更进一步。

你开始说：“我愿意放弃对糟糕的人际关系的‘需要’。

”然后你又注意到，你对人际关系感到不适的原因是：其他人好像总是在批评我吸烟。

于是，你继续说：“我愿意接受这样的批评。

”再然后你开始考虑“批评”，并且似乎看到了那个给别人制造“二手烟”的“烟幕”。

在你对自己一步一步作出声明的时候，你会发现香烟渐渐地不再吸引你了，你生活中的人也不会再批评你。

最后，你成功地戒了烟，并因此有了更好的人际关系。

## &lt;&lt;让生命充满惊奇&gt;&gt;

再来看一个训练小孩按时睡觉的练习。

如果你有一个孩子，很长时间以来你都允许他想几点起床就几点起床，想几点睡就几点睡。但是现在你下定决心以后让他每天晚上8点上床睡觉，你想象一下第一个晚上他会是什么样子？这个孩子会反抗这个新规定，他会又踢又叫，尽最大努力坚持到最后才上床。

如果你这一次对他妥协了，那么他就赢了，而且以后将继续试图用哭闹的办法控制你。但是，如果你平静地坚持你的决定，坚决地对他说这是新的睡觉时间，他的反抗就会减小。于是，两到三个晚上之后，新的常规建立成功。

这个练习旨在说明，你的头脑也是这样的。

当你试图改变一些习惯时，一开始它当然会反抗，它不想被重新训练。

但是你如果控制着它，专注并且强硬地坚持，那么在很短的时间内新的思维方式就会建立。你将认识到你不再是自己头脑的牺牲品，而是自己头脑的主人！

对此，你会感觉良好。

最后来看看身体放松练习。

由于过往的经验和情感会锁在身体里，使我们很是疲惫，这时我们就需要找个方法放松一下。

在这方面，身体的放松练习很有效果。

身体放松练习包括宣泄、运动及深呼吸等。

如果我们总是为家庭事业两头奔波，没有时间也没有地方来宣泄积压的情感，那么，坐在小汽车里关上所有车窗，然后尖声喊叫，这是一个放松自己的好办法；砸床、踢枕头来释放压抑的愤怒也是一种无害的方式；大汗淋漓地运动一场，比如跑步、打球、游泳都可以宣泄压抑的愤怒。

如果有一段可以暂时放下所有负担的时间，有一个可以摆出各种姿势的靠椅，有一本可以吸引你注意力的书。

那么接下来请你做一个深呼吸，并在呼气时，让你的身体放松。

让你的头皮、前额和脸完全放松下来，没有必要让你的头部因为阅读而变得紧张；让你的舌头、喉咙、肩膀放松下来，你可以用手臂轻松地握着一本书；放松你的背部、腰腹部和骨盆。

在放松你的身体时一定要平稳地呼吸。

而且在你放松时，保持舒适的体位，对自己暗示：“我愿意放松，我放松了，我释放出所有的紧张，我释放出所有的恐惧，我释放出所有的内疚，我释放出所有的悲哀，我扔掉所有限制性的思维……我放松了，我平静了，我自己平静了，我平静地面对生活，我是安全的……”当你完成以上练习时，你的身体是不是有很大改变？

如果你正在用身体做，你也就是在用心来做。

把深呼吸练习重复两三遍，体验放松的悠闲。

当你感到困难的思想向你逼近的时候就做这个练习。

多做几次练习之后，放松就会变成你日常生活的一部分。

进入这种平静状态，你才能更容易把握你的头脑，你才能更加开放地迎接新思想的到来。

不需要压力、紧张和抗争，仅仅是放松下来平静地思考就行了。

有效控制大脑，通常需要一些时间才能达到理想结果。

你需要慢慢坚持，并且愿意每天给自己一点时间观察自己的变化，这样你才会得到理想的答案。

你的旧思想离你而去，除了如何治疗那些由它们造成的伤害之外，你不必再去考虑它们。

因为你现在的思想，此时此刻你所想的，已经完全在你的控制之下。

## <<让生命充满惊奇>>

### 编辑推荐

《让生命充满惊奇》特点：在迷茫中翻开《让生命充满惊奇》，它能为你指引方向；在苦闷中翻开《让生命充满惊奇》，它能为你排解忧愁。

<<让生命充满惊奇>>

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>