

<<别老往坏处想>>

图书基本信息

书名：<<别老往坏处想>>

13位ISBN编号：9787564045104

10位ISBN编号：7564045108

出版时间：2011-7

出版时间：北京理工大学

作者：程华芳

页数：256

字数：170000

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>

<<别老往坏处想>>

前言

当您将要轻轻翻开这本书之前，请确信您已经愿意静下心来想要细细地品味它，这并不是是一件信手拈来的事情。

我们都身处现世，也都乐于心想事成，于是我们会感慨得到与失去。

正所谓活着就会有这样那样的喜乐悲苦。

物价飞涨、加班、失业、失恋、疾病、落榜、投资失败，人们往往会感到为什么一切都是那么令人失望和歉疚，那么冰冷，让人无法触及。

每当我们感到这些地方需要改变的时候，也就是我们不满意自己的活法的时候，我们应当自省如何改变自身。

人总是这样，痛感总是最强烈的，我们或许会经常乐而忘我，可是我们也会处处忧患自己的人生。

这是我们每个人都不能幸免的事情。

但是还好，现世这些种种不快正是能够帮助我们心想事成的良药。

所谓尝尽悲苦，方知甘甜。

这世界究竟是苦涩还是美好？

这就要看我们怎么想，以哪种方式想，往哪个方面想了。

假如老往坏处想，就会引起诸多的心理反应，在面对困难的时候往往会身心俱疲。

可是多往好处想，因为心情是愉悦的，所以给力，于是就会充满战胜困难的动力，也许这样幸运女神才会眷顾我们。

不要内疚，要学会原谅自己的过错。

积极行动，果断地去迎难而上。

拒绝恐惧，还原生活原本的面貌。

摒弃遗憾，从过去的感情中抽离出来。

活在当下，尽享你能感知的幸福。

静下心来看看身边的孩子们，他们是多么的天真烂漫，从他们嘴里说出的话是多么不加雕琢的纯真，他们的思想是多么的晶莹剔透而充满美好。

在孩子眼里，世界是那么绚丽多姿；而在阅历丰富的大人眼里，世界却是如此糟糕。

有的时候，我们真为不如孩子而汗颜。

人不会经由一个没有快乐的旅程而达到一个幸福的终点，所以没必要总是抱怨自己的命运。

要相信：你就是这个世界上最强的磁铁，会发散出比任何东西都还要强的吸引力。

转变心态，要学着释怀、宽容、淡定与达观，你才会轻松地得到你真正渴望的东西。

阻止我们成功的，并不是我们不懂的事情，而是我们深信不疑，但其实并非如此的事情。

<<别老往坏处想>>

内容概要

为什么我们的钱越来越多，但幸福感却越来越少。

为什么我们的房子越来越大，但内心却越来越空。

是我们的生活出了问题吗？

不是，出错的是我们老往坏处想的心态！

心态可以让我们获得幸福，也能将我们抛入痛苦的深渊。

凡事老往坏处想，必然让悲观占据我们的内心，让愤怒与功利蒙蔽我们的双眼，让我们陷入痛苦的深渊.....

相反，凡事往好处想这种阳光心态，才能让我们心想事成，万事如意，找回原本属于我们的幸福

<<别老往坏处想>>

作者简介

程华芳，身心灵研究专家，畅销书作家。
多年以来一直从事心理学及人体潜能开发工作。
2008年成立心理咨询工作室，开始健康人格及身心灵哲学的研究，创办了“如何才能心想事成”的专题讲座，直接受益人群达数十万，让众多处于抱怨、消极和迷茫状态的人得以“重新”开始自己的人生。
即将出版著作有：《25岁，上帝找你谈一次灵魂》《28岁，你要与上帝和解》等

<<别老往坏处想>>

书籍目录

第一章 公平的机会需要你自己创造

想法决定贫富

上帝喜欢勇者，喜欢直面现实的勇士

不要为打翻的牛奶而哭泣

接纳生活就是接纳自己

永远都有人比我更倒霉

忍人所不能忍，成人所不能成

第二章 改变想法就是改变命运

只有勤劳才能采集到“金子”

拆掉思维的“墙”

天行健，君子以自强不息

起点低不要紧，改变想法最重要

自己才是最“可靠”的人

自怨自艾好比往伤口上撒盐

要敢于抛开人生的“拐杖”

决定人命运的是信念而不是环境

第三章 心态决定成败

第四章 只在河滩上沉思，永远得不到珍珠

第五章 清扫阻挡你成功的不良情绪

第六章 宽容别人的同时，给自己的心灵让路

第七章 和别人计较不如自己较劲儿

第八章 再坚持一会儿，曙光就会出现

第九章 苦难给予我们成功的机会

第十章 幸福只是一低头的距离

第十一章 成功是一个奖励，而不是一种交易

第十二章 老把自己当珍珠，就会有被埋没的痛苦

<<别老往坏处想>>

章节摘录

版权页：相互羡慕是人的一种心理现象。

我们也习惯于把在某些方面较完美的人来作为自己的比较目标，以为那样的人是成功的，那样的生活是幸福的。

但实际情况也许并不如此。

人都会有幸福，也会有烦恼；有高兴，也会有悲伤。

十全十美的人生并非存在，因此，我们没必要羡慕他人。

一味地羡慕他人的幸福，只会给我们带来痛苦。

我们没有必要去羡慕他人，因为我们所缺少的，别人可能拥有，而我们所拥有的，别人也会缺少。

人们常说，上帝是最公正的，如果关上了一扇门，就会留下一扇窗；如果在某一方面给予你少了，总会在另一方面给予你补偿。

我们很容易看到别人的幸福，通过对比来感慨自己的不足、痛苦，却不知道，自己身上也会有让人羡慕的优点和幸福。

很多时候，当我们在羡慕着别人的同时，别人也正在偷偷羡慕着我们。

在一个山脚下，住着一个农夫。

由于住的地方离小溪较远，他要经常挑些水。

挑水时，他用一根扁担担着两只水桶，两只水桶，一个有裂缝，一个完好无缺。

每次在小溪边，装满两桶水后，农夫就挑着担子回家。

但到家后，有裂缝的水桶总会漏掉不少水，而完好的水桶则几乎还是满满一桶水。

农夫似乎并不在意那个有裂缝的水桶，但有裂缝的水桶却有些不自在。

好水桶对自己能够送整桶水很自豪，而有裂缝的水桶总是对自己不满意，认为这是自己的缺陷，也愧对农夫的辛劳。

在它眼里，好水桶是值得羡慕的——运送一桶水回家正是自己的责任，而自己没有尽到责任。

有一天，有裂缝的水桶终于忍不住了，在小溪旁对完好的水桶说，我很惭愧，而且很羡慕你。

一直以来，水都从我这边漏，我只能送半桶水到主人家，而你总能很好地完成主人的任务。

完好的水桶却说，其实，我也很羡慕你的。

不要内疚，要学会原谅自己的过错。

积极行动，果断地去迎难而上。

拒绝恐惧，还原生活原本的面貌。

摒弃遗憾，从过去的感情中抽离出来。

活在当下，尽享你能感知的幸福。

静下心来看看身边的孩子们，他们是多么的天真烂漫，从他们嘴里说出的话是多么不加雕琢的纯真，他们的思想是多么的晶莹剔透而充满美好。

在孩子眼里，世界是那么绚丽多姿；而在阅历丰富的大人眼里，世界却是如此糟糕。

有的时候，我们真为不如孩子而汗颜。

人不会经由一个没有快乐的旅程而达到一个幸福的终点，所以没必要总是抱怨自己的命运。

要相信：你就是这个世界上最强的磁铁，会发散出比任何东西都还要强的吸引力。

转变心态，要学着释怀、宽容、淡定与达观，你才会轻松地得到你真正渴望的东西。

阻止我们成功的，并不是我们不懂的事情，而是我们深信不疑，但其实并非如此的事情。

<<别老往坏处想>>

媒体关注与评论

别老往坏处想，否则你只会越来越悲观失望。

——李开复我们需要有阳光心态。

这样我们才能幸福，才能万事如意。

阳光心态就是，别老往坏处想！

——卡耐基每个人都希望过得幸福，但是，有人老往坏处想，所以不幸福。

——星云大师

<<别老往坏处想>>

编辑推荐

《别老往坏处想:找回幸福的阳光心态》：为什么我们的钱越来越多，但幸福感却越来越少？
为什么我们的房子越来越大，但内心却越来越空？
为什么我们的钱越来越多，但幸福感却越来越少，为什么我们的房子越来越大，但内心却越来越空。

<<别老往坏处想>>

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>