

<<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

## &lt;&lt;别老往坏处想&gt;&gt;

## 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>