

<<浮躁-消除工作与生活中的通病>>

图书基本信息

书名：<<浮躁-消除工作与生活中的通病>>

13位ISBN编号：9787800845581

10位ISBN编号：7800845583

出版时间：2004-01-01

出版时间：金城出版社

作者：宋天天

页数：175

字数：110000

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>

<<浮躁-消除工作与生活中的通病>>

内容概要

如果一个企业浮躁，这个浮躁的企业终会没落，如果一个人浮躁，这个浮躁的人终会失去自我。做学问也好，办企业也罢了，以及自谋生路，都来不得半点浮躁。我们对待事物的正确态度应该是：平和冷静，脚踏实地，不以物喜，不以己悲。浮躁使得我们缺乏幸福感，缺乏快乐，太过于计较个人得失。其实，浮躁就是失衡的心态在作祟，一旦丧失了心理调节功能，价值取向和行为规范便会发生倾斜，甚至最后发展到人格的严重扭曲。

<<浮躁-消除工作与生活中的通病>>

书籍目录

在我们心灵深处，总有一咱力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫浮躁。

浮躁就是心浮气躁，是成功，幸福和快乐最大的敌人。

从某种意义上讲，浮躁不仅是人生最大的敌人，而且还是各种心理疾病的根源，它是表现形式呈多样性，已渗透到我们的日常生活和工作中。

可以这样说，我们的一生是同浮躁斗争的一生。

浮躁就是心浮气躁 烦恼都是自找的 生气是在惩罚自己 患得患失是附在人身上的阴影 羡慕和嫉妒别人会失去自己 喜怒无常是一种躁症 过分焦虑会危害身心健康 频繁跳槽是在浪费生命 骄傲自满要不得 抱怨生活不如改变生活 婚外情是爱情观的浮躁 自杀是浮躁的极至我们为什么会如此浮躁 浮躁是人类所面临的普遍状态。

为什么我们的心境会反复振荡于得意、狂喜、傲慢、迷茫、不安、沮丧焦虑、恐惧甚至绝望之间？

我们为什么会如此浮躁？

浮躁是因为我们缺乏幸福感，缺乏快乐，太过于计较得失。

其实说白了，浮躁就是失衡的心态在作祟。

当压力太大、急于求成、太闲、太忙、缺乏信仰、过分追求完美等问题出现并不能得到满意的解决时便会滋惶浮躁。

急于成功 盲目地坚持到底 不付诸行动就想获得成功 茫然的活着 不能坦然地面对得失 寂寞会滋生浮躁 繁忙会导致浮躁 不能善待自己的过失 一味地追求绝对的公平 压力太大 过分追求完美 无法忘记过去 婚姻不幸福拭去心灵深处的浮躁

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>