

<<幸福的日子重又来临>>

图书基本信息

书名：<<幸福的日子重又来临>>

13位ISBN编号：9787801123077

10位ISBN编号：7801123077

出版时间：1999-09

出版时间：民主与建设出版社

作者：高津友

页数：368

字数：264000

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>

<<幸福的日子重又来临>>

内容概要

在人生的重大的问题上屡屡遭受打击，都将对你产生重大影响。

这时候怎么办？

你有必要告诉自己：不幸只掌握着50%的机会，剩下的50%的机会，还在自己的手中。

幸福人生设计是一项艰苦而持久的工程，而第一步就浊要创建自己的生活方式和改变旧日的自我，重创一种全新的工作和生活。

幸运之神赠给你成功的桂冠时，往往会用逆境严峻地考验你，看看你的耐力与勇气是否足够。

多少人相信命运，似乎它是一种独立于世界之外，不以人的愿望为转移的异己力量。

人生中遭某种不幸或挫折的人，往往会认为命运不佳或命中注定。

事实上，真正主宰我们命运的是我们自己。

没有人在一生当中都是平步青云，任何人多多少少都会有一些经验。

你可以预做准备，告诉自己总有一天会碰到它，以便于实际碰到这种情况时，还能不慌不忙、冷静应付。

在实现幸福的征程中，人们会遇到各种挫折，只有采取积极进取的态度，吸取值得吸取的教训，克服了困难，战胜挫折，才能获得成功。

任何人在陷入困境时，必须改变对事物的思考方式，不然会有经常犯同样失败的危险性。

为了挣脱这种恶性循环，有必要改变自己本身的思考模式和行动模式，但是人的心理难就难在虽然明白其中道理，却无法做到。

掌握认知原则能很好地进行自我心理询诊。

它可以协调自己的情绪，增强心理承受能力，从而达到精神健康的自然状态。

以乐观豁达的心情对待周围的万事万物，才能充分发挥自己的胆量、谋略、智慧、才华，才能真正地实现幸福人生。

<<幸福的日子重又来临>>

书籍目录

跋：真正主宰我们命运的是我们自己第一章 捕捉幸福 幸福的青鸟就在不幸中 目标指向幸福，比幸福本身更重要 不是幸福离开我们，就是我们离开幸福 你把握不住的东西 没有不幸，哪有幸福的可贵 幸福是对不幸的征服第二章 在逆境中成长 化不幸为终身财富 坦然面对失败和痛苦 如果你的创伤是无法治愈的 决不能因此而放弃幸福 化诅咒为祝福的方法 面对人生的不幸与挑战 寻找迈向成功的秘诀第三章 不幸的幸福法则 对不幸的不同思考 接踵而至的不幸 不幸的深渊隐藏着更深的幸 不幸会周而复始 自以为不幸的人，将一辈子不幸 对不幸得过且过，就会更不幸 幸福追不到，不幸逃不了第四章 抵达幸福的彼岸 我们无法生活在没有不幸的世界里 追求幸福是人之本性 汤姆·德布敦的建议 七大金科玉律——IPIDE原则 坦然接受一切，描绘想做的事 所要做的可能性思考 掌握人生的主权 召唤幸福的训练第五章 福至心灵——写给你的福音书 一个伟大而幸福的人 会见最重要的活人 改变你一生的一句话 化自卑为奋进的动力 站在一定的高度去思考生活 为你的幸福奋斗吧！第六章 幸福的生活法则 创建自己的生活方式 均衡的生活法则 规划你的均衡生活 获得均衡生活的四大步骤 均衡生活实例（一） 均衡生活实例（二）

<<幸福的日子重又来临>>

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>