

<<跨过心灵那道坎>>

图书基本信息

书名：<<跨过心灵那道坎>>

13位ISBN编号：9787801127860

10位ISBN编号：7801127862

出版时间：2007-7

出版时间：民主与建设出版社

作者：周长贵

页数：256

字数：246000

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>

<<跨过心灵那道坎>>

内容概要

人们总是希望在健康的环境中生活，在阳光雨露中沐浴，让美好、善良、和煦的春风，吹进自己的心扉，享受人生志得意满的惬意。

然而，不教练好自己的心态，不把自己的心态训练到最佳，这一切都只是一场梦。

《跨过心灵那道坎》这本书是献给您的一把“打开心态之锁的金钥匙”。

书中既有先贤名人的良玉金言，又有鲜活现实的哲理故事。

这本书的每章中都有十几条，乃至几十条，鲜活、可行、操作性强、让你为之怦然心动的、跨越心态误区的“教练术”，也就是打开心态的金钥匙。

读者可以参照书中的“心态教练术”，操练自己的心态，涤荡自己的心灵，进而掌控自己的心态，把握自己的命运，实现自己健康而美好的人生!

<<跨过心灵那道坎>>

书籍目录

浮躁的心态，成功的羁绊 忍耐是一种机智 卧薪尝胆天不负 不以物喜，不以己悲才是超脱 失衡的心态 激情是浮躁的克星 浮躁是人生的大敌 不活在别人的眼光里 心灵多一份平静与豁达 生命的意义更值得追寻 不盲从因袭他人 做喜欢的事 多一点儿耐心 滋生坏习惯的沃土 挤压才能飞 盲动食苦果 测测你浮躁心态的指数 跨越浮躁心态的误区 焦虑的心态，无知的代价 疑心生暗鬼 心灵的重感冒 莫名的惶恐 猜疑不是爱 弦不要太紧 不急不躁地构筑良好人生 恬淡安然最舒心 穿透灵魂的微笑 挣脱心灵的枷锁 你要活得自在点 谨防反刃自伤 心田里摒弃焦虑 测测你焦虑心态的指数 跨越焦虑心态的误区 自卑的心态，成熟的前奏 卑微不是自卑的理由 看到自己的长处 确立良好的自我意向 我们的心理需要补偿 转换思路就会柳暗花明 绝不鄙视自己 成功的先决条件是自信 信心是成功的助推器 “我不行”是自卑者的思想准则 自抬身价好处多多 尝试做自己畏惧的事情 让苦难臣服在脚下 人的自卑有真假 “卑”从“比”中来 虚荣的心态，成功的羁绊 嫉妒的心态，生命的深渊 气馁的心态，懦夫的软弱 孤僻的心态，成长的黑洞 空虚的心态，过度的放纵 抑郁的心态，无谓的牺牲

<<跨过心灵那道坎>>

章节摘录

这位牧师微笑地回答说：“上帝的创造是完美的，你们也确实是从天而降的天使，只不过……”他指着塌鼻子的先生说：“你从天而降，但让鼻子先着地了。”

他又指了指短腿的女士：“你从天而降时，忘记找降落伞了！”

每个人都是天使，我们不要因为在降落过程的失误而忘记了人们旅程的目标是传播爱和快乐。

谚语说，上帝为每一个人关掉一扇门的时候，总是打开了另一扇门。

意思就是人人都有天赋，人人都有机遇。

天无绝人之路，死有时只不过是一条回归天堂的道路而已。

所以请不要埋怨自己的弱势和缺陷，而要把注意力集中在自己的优势上面，即关注自己所拥有的东西。

这些自己拥有的优势才是你赖以生存和发展的基础。

天使们个个都不同，有的人掌管爱情，有的人掌管正义。

每个人也是一样，都有一项来自上帝的完美才能。

这种才能在使用中，能够获得极大的乐趣。

阿格·罗伯特是毕加索同时代的人。

他和毕加索自幼就是神童，他出生在一个农场里，儿时也喜爱绘画，可是由于生活的艰苦，他被繁重的农活淹没了。

在休闲的季节里，他一天花上好几个小时凝神注视着周围五彩缤纷的景物。

整整50个年头，他没有动过一下画笔。

直到他退休在家，积聚多年的才能喷涌而出，很快就达到了创作的高峰，在全国范围内举办过二十多场个人画展，成为当时最杰出的画家之一。

如果阿格·罗伯特先生能够早一些发现他的优势的话，很可能他就是另一个毕加索了。

人们常常花上几十年的时间从事某项工作，却很少花上几个小时考虑自己在这个工作中拥有哪些优势。

优势或者天赋表现在你在持续地做某件事时，能够乐在其中。

优势并不一定都是某类工作，他更可能是工作中的某个方面，如做事谨慎，守纪律或者心细，如做人热情、威信、包容或者体谅。

也可能是自己热爱的某个价值观念，如思考、成就、信仰、公正等。

一个医生从事本行业几年了，她每天照顾病人越来越感到心烦，她越来越不愿意和病人在一起了。

她开始怀疑自己是不是入错行了。

她反思自己，终于明白了，她喜欢照顾病人，只不过不喜欢照顾重病人，因为她对成就有不懈的追求，她喜欢看见自己照顾的病人日渐康复。

于是她有意地选择照顾那些皮肤病者等轻症患者，这样她的工作越来越快乐，她的病人也康复得很快。

优势在工作中的体现就是乐在工作。

有的人以为工作和享受是两个完全不同的事情，工作是辛苦的，人们不得不从事工作是为了赚钱，而享受无比的快乐，却是要花钱的。

有一个人，他非常喜欢花艺，他除了在自己的后院里养上各种花之外，他还为邻居养花，给他们讲解花艺，让邻居们能够享受花带来的清香。

这个朋友生活很清贫，因为他常常失业。

邻居们聚集在一起商量了一下，决定聘请他来做他们的花艺师，每个星期都上门服务，为此他可以得到一笔养家的钱。

他听说后，难以接受邻居的意思，一下子人际关系变得紧张起来了。

他认为，做快乐的事情是不可以赚钱的，工作一定是枯燥的。

……

<<跨过心灵那道坎>>

<<跨过心灵那道坎>>

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>