

<<轻松:人生不能不有的一种状态>>

图书基本信息

## <<轻松:人生不能不有的一种状态>>

### 内容概要

人生的各个阶段，就是一杯杯心灵的咖啡，时而甜美，时而苦涩，时而急饮，时而慢品，然而，或甜、或苦、或急、或徐，不过是你冲泡入饮时的心情，这其中，豁达、自信、轻松、乐观和勇气便由心灵融入咖啡；又由咖啡适着心灵。

本丛书精心编造近年倍受读者欢迎的，世界级成功大师们关于心灵活的论述，力求以我们的工作，为大家梳理出大师们几乎共同谈到的，成功人生的五种心灵因素。

这些大师有—— 阿尔伯特·哈伯德——代表作《致加西亚的信》 詹姆士·艾伦——代表作《人生的思考》 巴尔塔沙·葛拉西安——代表作《智慧书》 奥里森·马尔登——代表作《一生的资本》 塞缪林·斯迈尔斯——代表作《自己拯救自己》 戴尔·卡耐基——代表作《人性的弱点》 诺曼·文生·皮尔——代表作《态度决定一切》 拿破仑·希尔——代表作《成功法则》 奥格·曼狄诺——代表作《最伟大的推销员》

<<轻松:人生不能不有的一种状态>>

书籍目录

一 阿尔伯特·哈伯德 别把工作当奴投 忙人的悲哀二、詹姆士·艾伦 人生需要平静 内心空灵的境界三、巴尔塔沙·葛拉西安 轻松愉快的性格 不要老是开玩笑四、奥里森·马尔登 松驰的神秘力量 神经紧张是疾病之源 为什么烦躁不安 轻松的想像 不要一生操劳 应付紧张的能力 平静与放松 防止过度反应 想像一个安静的小房间 利作心像求松驰 心像一 心像二 心像三 心像四 消除压力的方法 减压练习 保持平静的心情 轻松是一块心理账幕 重建一间恬静的房子 每天留一点休闲时间 轻松带来好成绩 慢慢来,就是秘诀 五分钟改变一生五、塞缪尔·斯迈尔斯 告别心中的焦虑 勿需发怒 洗尽内疚重上路六、戴尔·卡耐基 诺曼·文生·皮尔 拿破仑·希尔 奥格·曼狄诺.....七、诺曼·文生·皮尔八、拿破仑·希尔九、奥格·曼狄诺

## <<轻松:人生不能不有的一种状态>>

### 章节摘录

二、詹姆士·艾伦 1. 人生需要平静 内心的平静是智慧的珍宝、长久努力自律的成果，它呈现出丰富的经验与不凡的真知灼见。

人们认为自己的想法愈益成熟而变得沉稳，要有这样的体认必须了解别人亦是如此。他若有正确的体认，借着因果道理愈来愈透彻明白事物的关联性，便不再惊慌失措、焦虑悲伤，而是稳重镇定、从容沉着。

冷静的人，因为学会自制，知道如何配合别人，而别人相对地也会敬重他的风范，从中学习并仰赖他。

一个人愈是冷静，他的成就、影响力愈大，力量愈持久。

头脑普通的生意人若能更自制与沉着，会发觉自己的生意日益兴隆，道理即因一般人喜欢与看来稳重的人交易买卖。

坚强、冷静的人永远受人爱戴，他就像干涸土地上遮阳的大树，暴风雨中遮蔽风雨的大石头。

谁不想要个性沉稳、脾气温和、生活规律呢？

不论境遇如何，不论有何改变，对恬静沉稳的人而言，都没有关系。

这种从容沉着的高尚个性是修身养性最难的课题，也是生命的花朵、心灵的成果，它与智慧同样珍贵、比黄金更令人垂涎——没错，上等黄金也比不上它。

与恬静的生活——在吵嚷俗世中，安身立命于真理之中，获得永恒的平静——相比，汲汲营营于赚钱显得多么微不足道啊！

.....

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>