

<<给心灵洗个澡全集>>

图书基本信息

书名：<<给心灵洗个澡全集>>

13位ISBN编号：9787801754387

10位ISBN编号：7801754387

出版时间：2006-4

出版时间：中国长安出版社

作者：裴玲

页数：395

字数：580000

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>

## <<给心灵洗个澡全集>>

### 内容概要

心态能让你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

本书用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理，具体介绍了人们应如何调节心态：即心态决定命运，活的就是心情，在绝望处抓住快乐，学会放弃，不要与自己对抗，生命没有长短，打破心中的瓶颈等。

当你逐页阅读本书时，你将明白这样一个道理：决定一个人命运的不是他处的环境，而是决定于他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活的更轻松，更自在、更洒脱。

## &lt;&lt;给心灵洗个澡全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑 心态决定命运 定位改变人生 开创人生的格局 心态决定命运 心墙 礼物 忘记 给人以爱 培养乐观之心 信念 应变 自我反省 制定人生的目标 细微之处 控制情绪 每天给自己一个希望 对自己说“OK” 为自己鼓掌 德行 选择自由 相信自己 感恩 全心全意 土豆哲学 自我激励 征服自己 打破消极的观念 信仰 态度可以改变 高举信仰的旗帜 培养自信的种子 别让灰暗覆盖了你的内心 快乐源于心态 搬开心中的石头 做命运的舵手 拥有积极的态度 宝藏就在我们心中 “一定战胜刘易斯” 笑对人生 摆脱黑色的绝望 “我一定会成功” 培养积极主动的品质 铸就坚韧的性格 驱走心中的“魔” 炮打不倒的东西 希望的药方 夏娃的十二个孩子

第二辑 活的是心情 给心灵洗个澡 宽容 豁达人生 养成幸福的习惯 保持一颗童心 点燃热情的火焰 活的是心情 自嘲 微笑 疏泄怒气 宠辱不惊 游戏 从容 分享 拥抱自己 不要太在意赞许 永恒 别陷入他人的评论中 学会心理调控 心想事成 心静 打开心畜 脱去烦恼进家 装出一份好心情 心灵之花 心亮如镜 款待心灵 呵护心灵 保持心灵的安详 最美是心情 笑一笑，十年少 别让忧虑破坏了心情 拥有一颗平常心 做个心情的赢家 让心情亮起来 切忌乱发脾气 把自己从悲观中“解放”出来 幸福就在周围 简单地生活 放慢生活的脚步 寻找生活中的美景 幸福是一种感觉 怀有一颗满足的心 不要为打翻的牛奶而哭泣 感到幸福就是幸福 充分释放情感

第三辑 困境中体会快乐 给自己树一面旗帜 走出挫折的阴影 在绝望处抓住快乐 凡事往好处想 给予 放低姿态 忍耐痛苦 踏脚石 走出幼稚的围城 笑对死亡 冒险 点亮生命的灯 把困难当作机遇 从低谷中认识自己 被击倒后 希望 动力大于压力 挫折孕育着辉煌 鱼和鱼竿 凡事要努力争取 探索幸福的人 快乐是一种流动的空气 快乐的阿B 寻找快乐的情趣 做个快乐的不倒翁 快乐是休闲天使 在音乐声中舞蹈 拥有现在就拥有快乐 全然的快乐来自瞬间 快乐就藏在你身边 坚持到底就是胜 制造地狱中的“天堂” 不做逆境的俘虏 拨开乌云是太阳 辉煌等于苦难加斗志 做让自己快乐的事 别把失败“刻”在脸上 真情拥抱大自然 不要吝啬你的笑容 把苦难当作一笔财富 阳光总在风雨后 改变自己，改变生活 跨越失败的关卡

第四辑 学会放弃 第二只鞋 学会拒绝 贪婪的代价 取与舍 选择 适可而止 放下 宽大为怀 松手 爱能化解仇恨 摆脱烦恼 不要作茧自缚 金钱不是最重要的 乞丐的忠告 人生应该懂得放弃 一根钉子输掉一场战争 每天淘汰自己 断腿保命的放弃 放弃次要战场 人生如股市 路上花朵会继续开放 不骑劣马 放弃黄金口岸 飞出“金丝笼” 选择一把椅子 放弃地狱就见天堂 不当布利丹毛驴儿 不能流出眼泪 清理“可能有用” 与其犹豫不决，不如先试着做一下 克里孟梭的“忍耐”与麦当劳的“坚持” 勇敢地再跨一步 只选必要的 烧掉谬误，从头再来 完美是另一种意义上的缺陷 别因得失而悲喜 丢掉无谓的固执 放弃不是退步 认清自我本质 正确的抉择 选择是生活的起点

第五辑 不要与自己对抗 随遇而安 消气 接受自己 不要与自己对抗 再努力一次 抉择操之于己 螳臂挡车 衡量自己的实力 忏悔 杯子是圆的 不要死守陈旧观念 做人要有自知之明 消灭自卑 学会应付尴尬 优势也能成为隐患 理想 执著不一定是好事 飞蛾救险 寻找天堂 旋转的门 失去太阳，你将获得星星 放手 在尝试中确认自己 别怕，去经历吧！ 赌出来的彻悟 去除“不可能” 相信自己是大师 迎着风雨前行 “天敌”成就非凡 爱上自己的痛苦 挺起自己的腰杆 用智慧武装大脑 跨越冒险去成功 骄傲是人生的大敌 抛开自我之境界 自负是导致失败的根源 坦然地面对不幸 欣赏自己 切忌杞人忧天 以全新的观念定位自己 想到就做 发展才是你的阳光 鸿沟也是可以逾越的 从失败中学会变能 改变自己，改变生活

第六辑 生命没有长短 给自己一个机会 敢于走自己的路 生命没有长短 尊重 不要说自己什么都没有 爱有时也是一种伤害 勇敢 再忍耐两分钟 开设一个感情账户 永不满足于现状 跨越年龄的栏杆 伸出你的双手 忘了时间的存在 珍惜生命 尚书村的秘密 保持你的愿望五十年 万分之一的机会 生命的高度 天空有鸟儿飞过 寻回童心 改说“下一次” 沉思生活 人贵有自知之明 认清自己是一种智慧 拥有希望之光 一百零一次的站立 走过寒冬便是暖春 执掌生命慷慨的馈赠 “社会的个性”改变世界 黑夜给人以寻找光明的眼睛 自己争取的“自由” “偷生”制造的伟大 永远回肠荡气的《命运交响曲》 用嘴攀爬 考量人生的意义 挖掘生命的深度 坚守你的生活之路 先收获眼泪 上路，不要再等待 散兵坑 阿诺的碑文 美因生命而存在 永恒 善良的底层人们

第七辑 打破心中的瓶颈 学会感激 打破心中的瓶颈 常识比理论重要 沉默 毛毛虫的故事 心路 在贫穷中也要保持尊严 适度 开心 富裕 自己的窗户脏了 心理贫穷 你可以创造机会 光环效应 完美的未必是最好的 真诚 诚实是金 改变自己 承认错误 学会突破自我 困驴的启示 飞翔的梦想 希望的灯塔 不停抱怨的鱼 心灵的锁 发掘内心的宁静 适时地清理心结 灵魂的港湾 转

## &lt;&lt;给心灵洗个澡全集&gt;&gt;

移情绪的雷区 保持清醒的头脑 你没有向人动怒的权力 轻松走出情绪的误区 乐观地面对人生第八辑 自己命运自己把握 做自己命运的船长 我是“拿破仑的孙子” 树与羊的命运 幸福不是毛毛雨 “问题”是存活希望 险峰与我何干 偷羊的圣徒 欣赏镜子里的你 倒掉不是清水的水 给生命减岁 认识自己的路 胆怯酿造悲哀 走人迹最少的那条路 午餐到晚餐隔八个小时 砸了饭碗换来的致敬 走夜路的精彩 对“悲伤”作决定 创造永不凋谢的花朵 第二天就得保单 恶劣心理是子弹 持久战中看胜负 五姜元，政变两个人 最独特的和最重要的都是你 只有自己才能救自己 抛开杖自己独行 自立是匹千里马 生命不怕感染 以自己的方式活着 正视现实改变自己 跨越失败的分水岭 寻找一个最响亮的音符 勇敢地面对逆境 坐而言不如起而行 做自己最喜欢做的事 行动是改变现状的捷径 立即行动 莫怕“高处不胜寒” 莫与机缘擦肩而过 别给惰性以机会 尊重你自己的思想 勇于尝试你所想的事情 凭恒持之力赢得辉煌 没有毅力。

难圆梦想第九辑 爱是最伟大的力量 爱是永远的探望 爱在心的深处 为我而美丽 一个人应当有爱 哑夫妻 爱的劳役 白求恩的遗嘱 买个奇迹 临刑前的阅读 诺贝尔的遗嘱 幸福玫瑰 爱情的味道 为他人开一朵花 种植春天 一个孩子的理想 生命留言 父与子 另一只壁虎 生死永相依 亲情 红苹果爱情 给自己铺路 忘记感恩 真诚的力量 一个半朋友 乌鱼 卖棉衣的和卖馒头的 祝你生日快乐 一朵半开的玫瑰 爱是一种感激 我要用全身心的爱来迎接今天 蚂蚁与天鹅 一封匿名求爱信 爱，无以计量 感念的机场 我一定在那儿等你 领路的盲妇 爱与被爱 家的定义是舒适 提着灯笼回家 把身与心都带回家 回家的路上 思亲鞋 有爱，就有一切 送一份温暖给爱人 爱不是枷锁 修固好情感的“隧道” 爱不能强求 远离报复的阴影 爱情会毁在怒火之中 学会宽恕 编织快乐家团第十辑 享受精彩的未来 培养灵活撒的应变能力 专注于根本 善于驾驭自己的情绪 瞄准特定目标 珍惜痛苦和快乐 清除“思想垃圾” 快乐是人生的主题 面对未来要有实力 爱是快乐的根源 有目标要比幻想好得多 享受美好生活 换个角度看问题 让灵魂出发 播种命运的种子 拥抱大自然 遵从心灵的召唤 满足心灵上的需要 正确估算自己 打造没有缺憾的人生 沿着成功的路标行走 把眼光放长远 保持一个独特的真实 绕开固步自封的陷阱 把握好今日 认准人生方向 抓紧梦想，别松开 养成主动工作的习惯 飘扬在绿色的大地上 志向绘制蓝图 愉快地面对生活 过自己想要的生活 演一场“本色”的自己 把缺点改变成亮点 找个理由干杯 生活不可以粗糙 品尝甘美人生 艺术地生活 家一丈夫一妻子 听，开门的声音 铺一条回家的路 按时看日出 多些感性织出浪漫 多一分钟享受快乐 邂逅经典 忙中静趣

<<给心灵洗个澡全集>>

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>