第一图书网, tushu007.com

<<心悟吧>>

图书基本信息

书名：<<心悟吧>>

13位ISBN编号：9787801799241

10位ISBN编号：7801799240

出版时间：2010-5

出版时间：中国致公

作者：金紫婵

页数：230

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

第一图书网, tushu007.com

前言

你真的会生活吗生活究竟是什么？
它包括物质生活和精神生活。
物质生活是我们为了满足自身衣食住行等需求而进行的工作、休闲、社交等日常生活行动，而精神生活则是我们在物质生活得到了基本的保障后追求的一种精神寄托。
在这里，我们讨论的是精神生活。
对于每个人来说，生活是一本神奇的教科书，它的内容跌宕起伏，有时精彩有时暗淡，同时，它也给我们带来了太多的疑问——我该怎么控制自己的欲望？
我遇到坎坷之后能做些什么？
我总是感觉自己很无助，这是为什么？
失去亲人的阴影始终让我挥之不去，我该怎么办？
我好像得了强迫症，我该怎么调整呢？
面对选择的时候我总是充满困惑，我这是怎么了？
我失眠了，生活变得一团糟，我怎么才能改变现状呢？
失败之后我变得很脆弱，有什么办法能让我重新鼓起勇气？
总是有数不清的烦恼围绕着我，我该怎么把自己从中解救出来呢？
我很真心地付出，却总是容易受伤，这个困扰我该怎么解决？

内容概要

生活能给你的远比你想象的多，关键在于你要善于发现和总结，并且把自己的领悟用到生活的实践中。
不要一味急着赶路，不时停下来审视一下自己的生活状态，追问一下自己真正的心声。
在这种停停走走的过程中，你会获得越来越多的生活智慧，你会与自己的生活越来越融洽，也因此会越来越多地感受到快乐和幸福。
在生活中学会“生活”，这才是生活的真谛。

书籍目录

第一章 用良好的生活态度面对自己的人生　学会修剪欲望，从容不迫地生活　运用淬火效应，正面看待生活的坎坷　无法释怀往往是因为童年的阴影　感觉无助是因为你不够自信　从生死离别中学习珍惜与坚强　勇于担当，认真做好每一件事第二章 活得自在，才能拥有美好生活　调整效率，打破拖延的魔咒　正确抉择，破除选择性障碍　放慢脚步，慢慢享受生活　用完美睡眠给生活打好基础　忘掉痛苦，从“强迫’的感觉中释放自己　有舍才有得，抓不住的东西就先放下　吃对食物，吃出好情绪第三章 释放吸引力，才能带来精彩人生　善用自身的长处，让它成为你的标志　从头再来，失败过的人生更精彩　凭借良好形象提升个人影响力　诚信是一种力量，让凡人变得伟大　吃亏是福，聚财也聚人　用心经营细节，迅速打动他人　敬业可以让你更迷人第四章 正确化解生活压力，不焦不躁地生活　拒绝忧心忡忡，99%的烦恼不会发生　不再逃避，做好迎接压力的心理准备　坚持信念，你将无坚不摧　先自立再自强，增加自己的抗压能力　积极行动，从此刻开始改变命运　面对无法承受的压力，要善于向他人求助　在压力中获取反弹良机，变被动为主动第五章 拥有好心态，幸福过一生　善用糖果效应，提高自己的自律能力　安全感的制造者是你自己　在不：可避免的比较中平衡心态，为自己宽心　巧妙运用钝感力，让自己不再容易受伤　不再惩罚自己，给愤怒一个正确的出口　放逐脆弱，用坚强撑起生命的脊梁　坦然接受自己的不足之处第六章 巧妙洞悉他人心，做生活中的交际高手　利用名片效应，迅速为自己打开局面　掌握情绪效应，为自己创造良机　降低姿态，让别人成为重要人物　善于挖掘对方的需求，然后给予满足　表达真诚，从拒绝中寻找转机　利用色彩学，巧妙向他人表达自我第七章 别让情绪左右你，做自己的情绪调节师　正确发泄，充分释放悲伤的情绪　牢记超限效应，不做“有毒”的人　感情生活中切忌出现赌徒心理　委曲求全无法为你换来尊重和认可　放弃仇恨，不让海格力斯效应伤害自己　拒绝过度理由效应，让爱情干再“一边倒”第八章 快乐是一种选择，学会选择学会放弃　剖析本质，给快乐下个准确的定义　不快乐是因为你在追求错误的东西　爱慕虚荣的人更容易丧失快乐　快乐就是做自己喜欢做的事　接纳生活的风险，摆脱心理危机　不再依赖从别人那里获取快乐　容易快乐的人大多保有一颗童心　培养幽默感，做传递快乐的人第九章 会爱的人才会生活，让爱改变生活　先懂得爱自己，才有能力爱别人　提升修为，给自己增加被爱的机会　罕记触摸的心理效应，每天给爱情加温　爱父母，就每天给他们一个“好脸色”　巧用食盐效应，只给孩子正确的爱　付出金钱是爱的误区，付出时间才是爱后记 在生活中学会“生活”

章节摘录

插图：学会修剪欲望，从容不迫地生活在现实生活中，人为什么有这么多欲望？
其实，我们每个人在社会里就像进入一个自助餐店，食物非常多，但是正确的吃法是依据个人喜好去挑选，而不是把所有菜都吃一遍。
人生本来就不是什么都要拥有，每个人都应根据自己的实际情况进行选择。
欲望是本能的一种释放形式，构成了人类行为最内在与最基本的要素.在欲望的推动下，人不断占有客观的对象，从而同自然环境和社会形成了一定的关系。
通过欲望或多或少的满足，人作为主体把握着客体与环境，和客体与环境取得统一。
在这个意义上，欲望是人改造世界、改造自己的根本动力，也是人类进化、社会发展与历史进步的动力。
然而，如果一味地满足自己的种种欲望，就会让人失去自我，最终变成欲望的奴隶。
一个人做生意挣了一点钱，便开始琢磨买一辆车。
他做的是小本生意，积蓄也不是太多，就想买一辆低档车。

编辑推荐

《心悟吧:花点时间去生活》是生活心理学，感受并领悟最真切的生活智慧。
生活是一部人人都需要领悟的心一学百科全书，每天花点时间去生活，用心去感受，随时停下来倾听自己的心声。
别在生活中迷失了自己，忘记了生命的本质，学会问自己：我真的是在在生活吗？
这不仅是一种能力，更是一种生活智慧。
放松拧紧的发条，慢慢享受生活忘掉痛苦，从“强迫”的感觉中释放自己有舍才有得，抓不住的东西就先放下善用自身的长处，让它成为你的标志用心经营细节．迅速打动他人拒绝忧心忡忡，99%的烦恼不会发生安全感的制造者是你自己巧妙运用钝感力，让自己不再容易受伤坦然接受自己的不足之处利用色彩学，巧妙向他人表达自我牢记触摸的心理效应，每天给爱情加温付出金钱是爱的误区，付出时间才是爱

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