

<<快乐处方>>

图书基本信息

书名：<<快乐处方>>

13位ISBN编号：9787802104969

10位ISBN编号：7802104963

出版时间：2009-5

出版时间：袁磊 西苑出版社 (2009-05出版)

作者：袁磊

页数：264

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>

## <<快乐处方>>

### 前言

婴儿出生后只是一个个体，因为他没有形成自己的个性，尚未成长为一个社会人，所以，称他们为“未成人”。

随着成长，他的内部世界在丰富着、发展着、完善着，最后成长为一个从事社会实践活动的独立的个体，成长为完全的、现实的、具体的社会成员，形成了全面整体的个人持久统一的自我，这时他便具备了自己的个性。

宣扬的青春，为青少年带来了机遇和挑战，也带来了一生最美好的回忆。

有很多人认为个性就是专搞不合群，然而那只有个性的羊小孩却告诉我们，有个性的人也会成为群体中的一分子。

一个人最难的选择就是不敢突破自己和走出自己，他们受不了世俗的眼光，受不了旁人的流言飞语。

本书的第一章将教会大家如何突破自我。

一个固定的思维模式会成为一个人行为上的枷锁，让他不由自主地怕前怕后，顾左顾右。

一个敢于打破常规的人才能真正地改变自己的命运。

青少年在追求与众不同的同时，更要学会接受与众不同的每个人。

有个性的人可能最接受不了的就是碰到比自己更有个性的人，青少年要打破这种畸形的思想，才能快乐地和整个世界一同成长。

个性贯穿着人的一生，影响着人的一生。

正是人的个性倾向性中所包含的需要、动机和理想、信念、世界观指引着人生的方向、人生的目标和人生的道路；正是人的个性特征中所包含的气质、性格、兴趣和能力影响着和决定着人生的风貌、人生的事业和人生的命运。

青少年在要个生的时候，了解自己吗？

这么做会让别人感到自在吗？

## <<快乐处方>>

### 内容概要

一个真正有个性的人永远知道自己的实际需要，并且会不断的努力中突破自我、超越自我、认识自我、相信自己.....《快乐处方:让个性之花盛开》就是一本具有青春活力的书籍，此书教你们如何与坎坷人生风雨同行，如何才能手持青春利剑，冲过一切艰难险阻，去开创自己的康庄大道！

<<快乐处方>>

作者简介

袁磊，男，1964年出生，陕西户县人。

西北大学行政管理专业研究生毕业，高级政工师。

现就职于西安文理学院，多年从事教学管理和学生思想政治教育工作。

## &lt;&lt;快乐处方&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 突破自我，粉碎禁锢头脑的枷锁1.改变不了环境，就改变自己2.永远比别人领先一步3.不要墨守成规4.有奇思异想才有成功的机会5.走自己的路，让别人说去第二章 超越自我，不要拒绝生命的雕琢1.你可以，我为什么不行2.笑对人生挫折3.旧的不去，新的不来4.失败是为了下一次的成功5.将不可能变为现实第三章 认知自我，摒弃源自内心的偏见1.感激比仇恨更有力量2.珍惜时间，珍惜生命3.多一种眼光看世界4.学会宽容，能容人才能成事5.人生会因责任而精彩第四章 相信自己，努力成就最好的自己1.不要妄自菲薄，自信是引导人生的明灯2.自卑会成为阻碍你成功的麻痹药3.不要毫无原则地妥协，勇敢地与懦弱告别4.要努力争做生命的主宰者，而不是奴隶5.不要逃避惩罚，要勇于为自己的错误买单6.害羞会让人作茧自缚，别让羞怯害了自己7.要学会低调做人，高调做事第五章 塑造自我，廓清外界无形的干扰1.不要孤高自诩，进步往往来自于谦虚2.不要自怨自艾，那只会让事情变得更糟3.只有乐观地面对生活，生活才会乐观对待你4.要经得起诱惑，在诱惑面前保持自制5.天上是不会掉馅饼的，要摆脱惰性的纠缠6.不可以貌取人，要知道内在比外在更重要7.一切时髦的东西都会成为过去第六章 追求自我，攥紧信念的“红宝石”1.信念成就个性2.迷失自我的行为并不是个性3.凡事不以自我为中心4.卑微并不妨碍我做上帝的孩子5.态度是一根施了魔法的指挥棒6.笨鸟先飞早人林第七章 修饰自我，感悟最深的心灵启迪1.选择比努力重要百倍2.信任——做人基本原则3.人生底线，你要知道4.只有今天才属于你自己5.抓住机遇，更要创造机遇6.学会给予，做一个有爱心的人7.热爱生命，因为它是一种责任第八章 实现自我，明确自己每一个行动1.坚持，必有所得2.寻找自己的优势3.在竞争中发展4.伤十指不如断一指5.凡事都要问个为什么6.谦逊是一颗力大无比的定风珠第九章 挑战自我，用行动创造自身价值1.果断才能成就大事2.竭尽所能突破眼前的困境3.坦然面对，压力面前笑脸相迎4.注重细节，小事不可忽视5.过多的借口会磨平你的个性6.用汗水代替泪水第十章 走出自我，寻找荒漠中的“甘泉”1.走出自我，成就个性2.两点之间，并非直线最短3.凡事都要争一争4.人云亦云，只因为走不出自己5.站到一个比自己高的地方6.坐着不动，荒漠不会变为绿洲7.不要让梦想一直处于等待的位置

## &lt;&lt;快乐处方&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 突破自我，粉碎禁锢头脑的枷锁1.改变不了环境，就改变自己一个人生活在这个世界上，时时刻刻都在和环境打交道，只有双方达到和谐时，生活才会变得美好，否则便会产生无尽的烦恼。当环境恶劣的时候，有些人喜欢想方设法来对抗和应付环境，而有些人则会想方设法来改变自己，让自己来适应环境。

我们不能武断地判定这两种不同的协调办法到底谁对谁错，但对于一般人来说，改变环境都是一件遥不可及的梦想，而通过改变自己来适应环境则容易得多，毕竟人最容易把握的还是自己。

一场狂风暴雨之后，一棵粗壮的大树被连根拔起，它惊讶地发现旁边一株弱小的芦苇却丝毫没有受伤，就十分不服气地问道：“为什么我都被刮断了，而你却什么事都没有呢？”

芦苇回答说：“因为我知道我的力量不足以和狂风抗衡，所以就低下头给风让路，避开了有力的冲击，而你却自以为强硬有力，拼命抵抗，结果就成现在这副模样了。”

这是一篇小小的伊索寓言，千百年后的今天，这个寓言故事仍然能够给人们深刻的启发：当一个人不能改变环境时，一定要低下傲慢的头颅改变自己，否则就会输得很惨。

对于青少年来说，学会改变自己是一件很有意义的事情，因为你们正处在叛逆、狂放的年龄阶段，此时你们的征服欲望亦是最强烈的。

一旦你们与外界环境产生摩擦，又发现自己的力量是渺小到实在难以同环境抗击时，就很容易产生冲动过激的情绪。

此时，你们最需要的就是改变自己，就像芦苇一样，低下谦和的脑袋，给环境让路，让自己去迎合环境。

让自己适应环境很久以前，有一位国王，他的国家风调雨顺，臣民们都过着舒适的生活。

有一次，国王率领着一行人马去一个很远的地方旅行，由于路途遥远，而且路况十分糟糕，所以回到王宫后，国王不停地抱怨他的脚很疼，甚至有些后悔这次旅行。

于是，愤怒的国王便向天下发布诏令，命令全国的老百姓必须在规定的时间内用上好的皮革铺好每一条道路。

这样一来，势必要花掉大量的财力物力和人力，百姓们虽有怨言，却没人敢说出来。

这时，朝中的一位大臣冒着触犯龙颜的危险进言道：“陛下，您这样做实在花费了很多不必要的金钱，也让百姓们受苦受难，何不剪一小块牛皮包在自己脚上呢？”

既省钱又省力。

国王听了大臣的话略加思考，觉得是个好主意，便收回了诏命，接受了他的建议——为自己做了二双厚皮牛皮鞋。

国王能够改变自己来适应整个大环境，实在是难能可贵。

在动物的世界里，有“适者生存”的恒久定理，其实人类社会亦是如此。

只有那些能够适应环境的人，才能永远立于不败之地，笑看世间风云；那些一心想改变环境的人，却往往难以摆脱困境，后果只能是停滞不前，甚至还会有所倒退。

也许有些人会认为，总是向环境低头是一种懦弱的表现，甚至是“不讲气节”，“没有操守”的表现。

于是，很多有志之士便不肯来迁就环境，宁可在力量悬殊的斗争中被打得头破血流。

其实这又是何必呢？

每个志士都有“不向困难低头”的个性，适应并不是没有个性的表现，通过适应来战胜“环境”，岂不是该个性的最好的表现。

改变并不是一味地后退，而是一种顺应潮流的表现，是“识时务者为俊杰”的代表。

由此看来，个性的表现形式是多种多样的，能够创新才会有所发展，一味地沉溺于旧思路，很容易陷故步自封的圈子里。

改变自己，明智之举细数世间万物，恐怕“水”是最会改变自己的一种东西了，放入什么样的容器就呈现什么样的形状。

不过，水的本质却并不因此而发生变化。

## &lt;&lt;快乐处方&gt;&gt;

其实，做人又何尝不是如此？

青少年要明白，改变也需要智慧，也需要理智，它只是为了让人避开对自己不利的环境，选择更有利的双赢局面。

改变不了已经发生的事实，可以改变自己的态度；改变不了失败的过去，可以改变成功的未来；不能事事顺利，可以事事尽心；不能选择容貌，可以展现笑容。

改变一下自己，就会发现天空更蓝，花朵更艳，生活更美好，世界更可爱，为什么不试一试呢？

有个黑人小孩的父亲开了一家葡萄酒厂，这个孩子的任务就是每天帮忙在那里看守橡木桶。

每天早上，男孩就用抹布将一个个木桶擦拭干净，再把它们整齐地排列摆好，这是他最大的乐趣，每当看到自己的成果，他都会忍不住笑起来。

然而，他的劳动成果却总是在第二天消失不见，原因是每天夜里，风就会把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

有一次，父亲摸着男孩的头说道：“孩子，别伤心，我们想一个办法来征服这可恶的风。”

于是小男孩擦干了眼泪开始苦思冥想起来，最后终于想出了一个妙招。

男孩先是去井边挑很多桶清水，再将清水倒入了空空的橡木桶里，原来他是想加重木桶的重量来对付风，做完这一切后他忐忑不安地回家睡觉了。

第一天，天刚刚亮，男孩就迫不及待地来到了葡萄酒厂，他跑到放桶的地方一看，开心地笑了，那些桶排列得整整齐齐，一个都没有被吹倒。

男孩的父亲也赞许地笑了。

男孩的做法让我们明白了：战胜恶劣环境的方式是多样的，我们无法改变风，但可以给自己加重。

是的，在这个世界上还有很多东西是人类无法改变的，但只要我们学会了调整自身的适应能力，就能够创造奇迹。

有时候，一种来自于适应后的融入，反而更能激发生命潜在的无限能力，当个性不能改变环境时，就去适应环境，反而能更好地表达个性。

如果在条件尚不成熟的情况下，盲目地看高了自己的实力，就会在不知不觉中自我设限，最终看不到成功的身影。

生活是丰富多彩的，但也是充满艰难险阻的，一帆风顺的人生是不可能存在的，无论是顺水还是逆水，都要行船。

关键是要看你是否能够掌握好舵，是否能够面对各种复杂的环境，是否能够巧妙地避开各种暗礁，是否能够学习使自己不翻船的技巧。

青少年应当切记：当我们不能改变周围的环境时，只有改变自己才是最明智的选择！

抱怨是一个人最懦弱的表现，它只会让失败的人更加失败，既然不能超脱世俗，倒不如痛痛快快地接受它。

打破旧的思维观念，才能更上一个新台阶。

2.永远比别人领先一步现实生活中，人们总习惯去走别人走过的路，少数服从多数的理念让我们偏执地认为大多数人走过的路是不会错，这也是为什么成功者比失败者少之又少的原因。

追风、跟随者、随大流，传统的想法只会冻结人的思维，阻碍前进的脚步。

成功人士的经验告诉我们：想不寻常的问题，走不寻常的路，凡事快人一步，是获得成功的保证。

所以，青少年们要想为成功扬帆起航，就要多留心生活，善于观察，勤于思考，敢于创新，才能抓住机遇。

有个科学家曾做过这样一个实验：将几只毛毛虫依次放在一个花盆的边缘上，让它们首尾相接，围成了一个圈。

然后科学家在花盆旁边撒上毛毛虫最喜欢吃的食物，观察它们是否能找到食物。

毛毛虫开始绕着花盆的边缘一个跟着一个的走，一圈、两圈、三圈……一小时、一天，毛毛虫依然一个跟一个日以继夜地绕着花盆的边缘转圈，一连走了七天七夜，终于因饥饿和疲劳而全部死去。

这就是著名的“毛毛虫”实验，研究者就是法国科学家法伯，按照理念，它们应该很快就会厌倦这种毫无意义的绕圈，而转向喜爱的食物，可最后它们因为无法破除盲从尾随，不懂大胆尝试的习惯而付出了生命的代价。

## &lt;&lt;快乐处方&gt;&gt;

人类何尝不是这样，总喜欢走别人走过的路，最后迷失了自己的脚印。

对于渴望成功的青少年来说：“敢走别人没走过的路”的精神是非常可贵的，在人生的道路上，让个性之花尽情盛开，不与他人迈出同样的脚步，凡事先人一步。

因为成功的人都是第一个吃螃蟹的人。

敢做第一个吃螃蟹的人有一个糖果商，虽然拥有自己的糖果厂和经销部，但由于规模太小，加上各大厂商的竞争激烈，生意很是萧条，如果不改变现状，工厂将面临倒闭。

糖果商每天夜不能寐，但还是想不出有效的办法。

一天，他实在是想不出好办法，就一个人到街上转，不远处看到一群孩子在玩游戏，就走过去在旁边观看，马上就被吸引住了。

孩子们在做一个“幸运糖”的游戏，规则是：把一些糖果平均放在几个口袋里，由一个人把一颗大家选出来的“幸运糖”随意的放进其中一个口袋里，然后所有人再随意选一个口袋，从中拿出一颗糖果，如果谁有幸拿到“幸运糖”，他就能享受特权，即他就是皇帝，其他人都是臣民，每人要上供一颗糖给他……看完这个戏，他的脑子灵光一闪，想出一个好办法。

在当时，糖果的价钱只要1分钱，糖果商把自己的糖果改名为“幸运”，并在糖果包里包上1分钱作为“幸运品”，谁如果有幸买到装有钱币的糖果后，就可以免费得到里面的钱。

而在其他的糖果包里放上众多可爱的小动物形象作为奖励。

随后，糖果商开始不惜一切血本地做广告，大量投入生产，并在报纸、电台打出口号：“打开，它就是你的！”

”把“幸运”糖描说成是一种能给人带来幸运、带来惊喜的物品。

果然，由于方法奇特新颖，又抓住了孩子们的心理，他的糖果一时闻名全国，销量也迅速涨了几百倍。

就在“幸运”糖果走红时，其他的一些糖果商也都纷纷模仿，虽销量也有所提高，但都无法与之相比，很快的，“幸运”糖果就为他带来了巨大的财富，成为糖果业第一个吃螃蟹的人。

每个人的道路虽不尽相同，但人人都想成功，可是虽然有人成为科学家，有人成为百万富翁，但多数人则是平平淡淡地走过了坎坷的一生，甚至一事无成。

为何有如此大的差别，或许你会说，那些科学家、发明家是天才、遇到好机遇，但你可曾发现所有的成功人士无不是善辟蹊径，敢于创新的人，他们懂得运用自己的思维，走别人没走过的路，做别人没做过的事，在人生的道路上，让开创的个性之花遍开。

他们知道，如果不能领先他人，而是一味地去跟随别人的脚步，那么就永远只能做“第二个吃螃蟹的人”。

鲁迅先生曾称赞：“第一次吃螃蟹的人是很可佩服的，不是勇士谁敢去吃它呢？”

”随着信息时代的到来，当今社会的竞争也越来越激烈，善辟蹊径，思维创新已成为引领时尚，引领潮流，引领各行各业发展的力量。

如初升太阳般的青少年，自己的人生路刚刚起步，拥有创新的头脑，有敢于冒险的勇气，是改变命运，让自己与众不同所必备的根本。

你或许没有显赫的门庭，也没有聪明的大脑，只是众人中一个普遍平凡的人，但创新并不需要天才，只要你有独到的眼光，去观察去发现，找到其他人所没有看到的；只要你敢想敢做，抓住脑中灵光的一闪，抓住难得的机遇，敢做第一个吃螃蟹的人，你就已经成功了一半。



## <<快乐处方>>

### 编辑推荐

一个真正有个性的人永远知道自己的实际需要，并且会不断的努力中突破自我、超越自我、认识自我、相信自己.....《快乐处方:让个性之花盛开》就是一本具有青春活力的书籍，此书教你们如何与坎坷人生风雨同行，如何才能手持青春利剑，冲过一切艰难险阻，去开创自己的康庄大道！

<<快乐处方>>

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>