

<<世界不止一扇窗>>

图书基本信息

书名：<<世界不止一扇窗>>

13位ISBN编号：9787802139299

10位ISBN编号：7802139295

出版时间：2010-11

出版时间：海潮

作者：李国明

页数：209

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>

<<世界不止一扇窗>>

前言

这个时代流行着这样的一句话：“无论你是羚羊还是狮子，你都必须奔跑。

”正如人们常说的：“你永远不能休息，否则，你就永远休息”。

房奴，车奴们在每月贷款的重压下艰难生活；写字楼里深夜依然灯火明亮。加班的人熬红双眼盯着桌上厚厚的文件；上下班时间，每个人烦躁地追赶着公车。

的确如此，随着社会节奏的加快，人们的生活节奏也在加快，各行各业的人无不卷入这场快速奔腾的洪流中，各种心理问题也层出不穷。

一位初探歌坛的歌手，寄出自制的录音带给某位非常著名的制作人后，就日夜守候在电话机旁等候回音。

第1天，因为他满怀期望，所以心情好极了，逢人就大谈抱负。

第17天，他因为情况不明，所以变得浮躁起来，胡乱骂人。

第37天，他因为前程未卜，所以情绪低落，闷不吭声。

第57天，他因为期望落空，所以情绪坏透了，拿起电话就骂人。

没想到电话正是那位制作人打来的。

为此他自毁了期望，自断了前程。

生活中很多这样的人，遇事不能正确调整自己的情绪，没能拥有良好的心态，因此失去了很多应得的机会。

<<世界不止一扇窗>>

内容概要

世界不止一扇门，当上帝为你关上所有的门时，它还会为你留下一扇窗。因此，我们不要总沉溺于失去门的痛苦中，我们要看到另外的那扇窗，依然为你敞开！ 本书通过大量的心理故事、真实案例向读者娓娓道来阳光心态的真谛，给出了调节各种心态的小方法和小心得，教我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光播洒于我们的心田！ 希望打开这本书，它能给你带来一份鼓励，带来一份慰藉，带来一份豁然，带来一份坦然与快乐……

<<世界不止一扇窗>>

书籍目录

第一篇 心中怕做强者，注定就是弱者 搬开人生路上的绊脚石 依赖是自缚的枷锁 赶走沮丧
这只心灵怪兽 拖沓会延缓你的成功 别让“郁闷”成为口头禅 别让怯懦阴碍人生的脚步
懦弱，是你最大的敌人 都是恐惧惹的祸 不要自己吓自己 别让想象中的“困难”把自己困
住 摆脱心中的那些“恶魔” 扔掉那个叫自卑的“包袱” 走出嫉妒的阴影 自私就是心灵
的自我毁灭 做欲望的主人，不做欲望的妈隶第二篇 世界总会给你留下一扇窗第三篇 不要低头
走路，希望就在前方第四篇 把握心态，给自己的命运做个主

<<世界不止一扇窗>>

章节摘录

插图：美国心理学家辛德勒博士说：“不快乐是一切精神疾病的唯一原因.而快乐则是治疗这些疾病的唯一药方。

”看来，我们对于快乐的普遍看法是有些本末倒置的。

我们说：“好好干，你会快乐”。

或者对自己说：“如果我健康、有成就，我就会快乐”。

或者教别人：“仁慈、爱别人，你就会快乐”。

其实对于快乐更为正确的说法应该是：“保持快乐，你就能干得好，就能得到成功，就能让身体更为健康，而且对于别人也会更加仁慈。

”快乐不是我们争夺而来的东西，也不是我们应得的报酬。

这是因为快乐它不属于道德层面的问题，这就像血液循环不属于道德的问题是一个道理的。

但快乐和血液循环这两者之间却有着密切的关系，它们都是我们人类健康生存的必要因素。

快乐是“我们的思想处于愉悦时刻的一种心理状态”。

如果你一直在等待快乐，等待“理应”进行快乐思维的时刻，那么你就很可能会产生让你自己不配得到快乐的不快乐思想，会让自己时时刻刻都处于不快乐的环境中。

另外，快乐它不仅只属于未来，更存在于现在。

很多人不快乐，那是因为他们总是企图按照一个难以实现的计划而生活。

他们不享受现在的生活.而一味地奋斗和拼搏，在等待将来发生的事情。

他们总以为等到自己找到好工作之后，买下房子以后，孩子大学毕业以后，完成某个任务或取得某种胜利以后，那时自己就会真正的快乐起来。

其实，人的欲望是无法满足的，当你实现了既定目标后，可能还会有其他的想法和更高的目标，试想没有止境的人，他要奋斗和努力到什么时候才能让自己快乐起来呢？

这种人在人生终结之际，可能都是以失望而告终的。

<<世界不止一扇窗>>

编辑推荐

《世界不止一扇窗:调整心态,做最好的自己》：随着社会节奏的加快。人们的生活节奏也在加快，各行各业的人无不卷入这场快速奔腾的洪流中，各种心理问题也层出不穷。

“如果人是乐观的，一切都能抵抗，一切都会增强抵抗力。”

“用一颗乐观开朗的心去“看”这个世界，生活就会永远多彩、永远美丽。”

<<世界不止一扇窗>>

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>