

## <<如何突破人生困局>>

### 图书基本信息

书名：<<如何突破人生困局>>

13位ISBN编号：9787802225411

10位ISBN编号：7802225418

出版时间：2008-5

出版时间：中国华侨

作者：江城子 编

页数：262

字数：180000

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>

## <<如何突破人生困局>>

### 内容概要

我们努力地行走、奔跑，为了更好的生活。

然而，世界是丰富的，有许多东西令人满意，也有许多东西令人讨厌。

不管我们愿不愿意接受，两者都会如期而至。

在前进的路上，有人被事业所困，有人被爱情所困，有人被家庭所困，有人被健康所困……而且，一个困局解决了，又会面临一个新的困局，连绵不断，无止无休。

人生的风雨是立世的训喻，生活的困局是人生的老师。

托尔斯泰、达尔文、牛顿、范仲淹等伟人、名人，都倍受生活的折磨，苦苦挣扎在社会的底层，他们一路走过，最终战胜恶劣的处境，拥有辉煌的人生。

## <<如何突破人生困局>>

### 书籍目录

第一章 假如生活欺骗了你 没有什么比现在更糟糕吗 走出萎靡不振 给自己一点心理补偿 适度宣泄心中的烦恼 扬起希望之帆 困境是值得感谢的

第二章 容易步入困局的十种人 没有目标的人 死要面子的人 贪欲炽盛的人 懒惰成性的人 骄狂自大的人 刚愎自用的人 轻诺寡信的人 处世无方的人 自暴自弃的人 睚眦必报的人

第三章 思路决定你的出路 透视人生困局的形态 突破困局需要自省 不要让情绪牵着自己走 思路一定要保持清晰 通过逆向思维寻求突破 有时你需要快刀斩乱麻 通往胜利的路不止一条

第四章 冲破职场桎梏 “薪情”不佳，工资该涨了吧 升不上去，争还是不争 工作难以胜任，安静地走开还是勇敢地留下来 怀才不遇，去哪儿寻找伯乐 得罪上司，一切都是你的错 遭同事排挤，孤立的日子很难过 工作成为负担，热忱的火把何时熄灭 转行or继续，十字路口的困惑 跳来跳去晕了头，敢问路在何方

第五章 化解内外的困惑 办公室恋情，想说爱你不容易 所谓失恋，就是和不适合你的人分手 频繁的吵架，感情朝冰点迈进 性格不同，矛盾如何统一 七年之痒到三年之痛，婚姻的保质期越来越短 外遇，插在受害者心头的一把刀 尴尬的围城中，选择留守还是突破 试离婚，拯救千疮百孔的婚姻

第六章 你一个人的力量实在太小了 血浓于水，向亲戚求助 两肋插刀，向朋友求助 同窗之谊，向同学求助 故乡情深，向老乡求助 大树下乘凉，向领导求助 求助遭拒，力避场面尴尬

第七章 人生需要一种适当的认命 学会面对生活中的不幸 困境中的乐观 锲而不舍的反面 坚持与放弃有矛盾吗

第八章 向困境中崛起的强者学习 卧薪尝胆的勾践 历经磨难的重耳 一把剪刀闯江湖的曾宪梓 “阿修罗”松下幸之助 铁窗硬汉曼德拉

## <<如何突破人生困局>>

### 章节摘录

适度宣泄心中的烦恼 人生在世，难免会遇到烦恼、伤心、怨恨、愤怒的事情。如果遇到了这样的事情的时候你应该怎么办呢？如果把不良情绪憋在心里，进行感情压抑和自我克制，往往会影响身心健康，早晚就会憋出病来。

相反，如果你采取另外一种态度，在不危害社会、不影响他人和家庭的情况下，适当地把心中的怒气宣泄一下，把“气”放出来，就非常有利于自己的心态调整，有益于身心健康。

据有关资料介绍，这种办法有利于情绪得到很好的调整，还能够有效地降低人们的发病率，从而提高劳动效率。

这里所谓的“出气”，实际上就是一种宣泄。

有幅漫画：一位总经理模样的人正在训斥一名职员，职员无奈，便转而训斥他的下属，下属挺火，回家后居然莫名其妙地把气撒在妻子身上，妻子气极，便把委屈一股脑儿发泄在儿子身上，打了儿子一个耳光，儿子恼怒之下，居然飞起一脚踢向小狗，小狗疼得乱蹿，发疯似的冲出门乱咬，结果正好咬着从这儿路过的总经理。

需要注意的是，这里的职员训斥下属，下属训斥妻子，妻子打儿子，儿子踢了小狗，便是本文所说的“宣泄”。

怒气是千万不能长期地积压的，从心理学角度来讲，适度宣泄能够减轻或消除心理或精神上的疲劳，把怒气发泄出来比让它积在心里要好得多，这样做能够使你变得更加轻松愉快。

但愿你能够把握好宣泄的分寸，学会保持心理平衡的技巧。

.....

## <<如何突破人生困局>>

### 编辑推荐

人生世间，天必有困之：以天下事困圣贤困英雄，以道德文章困士人，以功名困仕宦，以货利困商贾，以衣食困庸夫。

——谭嗣同 无论是生活中的强者还是弱者，都不能和困局绝缘。

困局是一块试金石，困局是一剂清醒药。

强者在困局中破茧成蝶，弱者在困局中沉沦败落。

改变对生活的态度，天天尽天颜。

身处困局，一味地妥协肯定不可取，但一味地抗争也未必高明。

因为有的困境只是分娩时的阵痛，你的妥协会造成“胎死腹中”的严重恶果；而有的困局是一盏红灯，明确地警告你此路不通，你强行闯关的后果会很严重。

不同的困局需要用不同的应对之术。

如果你正身处困局，请打开《如何突破人生困局》。

《如何突破人生困局》内容包括假如生活欺骗了你、容易步入困局的十种人、思路决定你的出路、冲破职场桎梏、化解内外的困惑、人生需要一种适当的认命等。

<<如何突破人生困局>>

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>