

<<晒晒心灵做最阳光的自己>>

图书基本信息

书名：<<晒晒心灵做最阳光的自己>>

13位ISBN编号：9787807564195

10位ISBN编号：7807564199

出版时间：2012-5

出版时间：李琴 新疆生产建设兵团出版社 (2012-05出版)

作者：李朵

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>

## <<晒晒心灵做最阳光的自己>>

### 内容概要

本书共分为十七章，主要内容包括：做最阳光的自己；阳光人生操之在我；塑造你的阳光性格；打开心窗，享受阳光等。

## <<晒晒心灵做最阳光的自己>>

### 书籍目录

第一章 做最阳光的自己 阳光的人每天拥有一个全新的太阳 阳光就是心灵的自由与和谐 心灵阳光才能看见阳光 生命的本质在于追求快乐 心情的颜色会影响世界的颜色 接受自己, 迎接阳光 第二章 阳光人生操之在我 重视自我激励的力量 学会心理调控 抉择操之于己 选择一种积极的暗示 定位决定人生 你的生命不需要被保证 做自己生活的CEO 第三章 塑造你的阳光性格 让内心充满自信的阳光 进取心: 阳光性格的完美体现 热情是富足的阳光 勇气是阳光人生的保证 诚信是树立阳光形象的第一资本 冒险让生命精彩纷呈 第四章 打开心窗, 享受阳光 打开心窗, 沐浴阳光 用一颗博爱的心去温暖别人 冷漠是堵心墙 开阔心灵, 容纳自我 一切都应与人分享 尽情地享受生活 第五章 善待自己, 关爱人生 珍惜只有一次的生命 善待他人就是善待自己 别和自己过不去 合适的才是最好的 学会接受无法改变的事情 最重要的是生活的态度 给自己颁奖 第六章 学会放下, 还自己一个朗日 人生不过如此 洒脱一些过得好 随遇而安才能风平浪静 放下才能解脱 卸掉包袱才能轻装上阵 压力太大时学会弯曲 善于自我解嘲 守住内心的宁静 第七章 摆脱束缚, 做一次心灵瑜伽 逃离“自我设限”的监狱 打破心中的瓶颈 解开心中的结 敢于走自己的路 别跳进美丽的陷阱 第八章 让心灵每天沐浴阳光 拥有的, 就是最好的 乐观地对待生活 保持一颗年轻的心 拥有一颗感恩的心 保持心灵的弹性 改掉忧虑的习惯 清除心灵的垃圾 第九章 在苦难中体会希望 点亮生命的灯 凡事要努力争取 在绝望处抓住希望 生命没有长短 苦难是旅途中的一道风景线 从低谷中认识自己 ..... 第十章 阳光总在风雨后 第十一章 感谢折磨你的人 第十二章 操纵好情绪的转换器 第十三章 宽容是一种人生境界 第十四章 让人脉温暖自己 第十五章 快乐是心的天堂 第十六章 幸福像花儿一样 第十七章 活在当下, 享受此时此刻的风景

## <<晒晒心灵做最阳光的自己>>

### 章节摘录

版权页： 心情的颜色会影响世界的颜色 有人把世界上的人分为两种：成功的人和失败的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中所拥有的心情不同，准确地说，是自己控制心情的能力有所不同。

一个成功者，并不是他们在人生道路上是多么的一帆风顺，也不是他们的能力有多么的超群，而只是因为这种人善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的将来，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

相反，一个失败者，也并不是真的像他们所说的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至像某些人说的老天无眼，给自己的保佑不够多，原因仅仅是这种人不会控制自己的心情，任自己的情绪由着面前所发生的事情随意放纵。

总而言之，成败得失都在于两个字——心情。

心情好，则事成；心情坏，则事败。

生活中的非理性因素实在是太多了，以至于我们常常会因为这些非理性的因素而控制不住自己的心情，导致发生了一些原本不该发生的事情。

经过分析，这些困扰人类多年的非理性因素有如下几种：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张，还有狂躁和猜疑。

这些都是再平常不过的心理因素了，看似极其平常的心理因素，却往往可以决定一个人的成败得失。这些心理因素的总和也被称为心态。

## <<晒晒心灵做最阳光的自己>>

### 编辑推荐

《晒晒心灵:做最阳光的自己》主要从哲学方面进行了介绍。

人生本身就是一本哲学故事经历。

通过《晒晒心灵:做最阳光的自己》的学习有利于青少年树立正确地思想观念，做个幸福的自我。

<<晒晒心灵做最阳光的自己>>

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>