

<<濯尽浮尘>>

图书基本信息

书名：<<濯尽浮尘>>

13位ISBN编号：9787121123535

10位ISBN编号：7121123533

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业

作者：杨东红

页数：306

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>

## <<濯尽浮尘>>

### 内容概要

《濯尽浮尘：每天傍晚的心灵清洗课》探讨青年人关注的人生问题，及由此引发的思考与感悟，以使人们增长知识、开拓视野、启迪心智。

文中主要关注生存心理、思考心理、交际心理、奋斗心理、成败心理、爱情心理、工作与生活的心理平衡等问题。

每篇文章开头均配有与文中内容相关的一段隽永的心灵妙语，文末再配心灵感悟加以巧妙点拨，必能为读者解决一个个生活中的心理问题。

<<濯尽浮尘>>

作者简介

杨东红，笔名白杨、书鸣、翼飞、杨柳岸等，图书策划和推广人。主要从事青少年成长、成人心理教育并作，对人文教育感悟深刻。主要作品包括《幸福人生的100个智慧果》、《学校老师没有教的36个工作学分》、《天下没有难教的孩子》、《决定名人成功的一件事》、《改变名人一生的88句话》、《潜思维——怎样让石头漂起来》。

## &lt;&lt;濯尽浮尘&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 黄昏菩提——荡涤你的浮尘心每天多花一个小时来做别的事——成功总在八小时之外今天你清洗心灵了吗——每天都要求进步日本人的迟到时间——要的是一颗敬业心生活中的慢性毒药——拒绝诱惑首先抓住最近的梦——接受，然后才能改变你是怎样对待第一份工作的——踏实者有福你在演一个什么样的角色——不必抱怨自己的处境岗位平凡，心态杰出——把你现在的角色做好杰出与平庸是一种态度——可以平凡，不可以平庸自信，什么都可能——面对不可能，做做再说你身边永远有看不见的竞争者——警惕成功后的懈怠

第二章 点亮心灯——驱进思路上的雾霾成功只需改变一点点——凡事多留个心眼别让你新奇的念头溜走——重视你的想法从发现到发明的力量——财富在你留意的生活中懒蚂蚁的智慧与茶杯上的学分——思考是行动的眼睛怎样看清上司的心思——知己知彼，让职场生活更和谐懂得转向才不会迷失方向——善有不同思维一张经典照片的启示——想想别人不想的地方咖啡里的成功味道——抓住智慧的道具你真的弃旧换新了吗——摆脱扯后腿的常规通过富人发现穷人的穷根——人生需要反思

第三章 左右逢“缘”——互送一颗快乐心困难时，光靠朋友还不够——善待陌生人记住，手上有你的态度——手是你的一张脸读刘墉两篇佳作里的人情世故——与其抱怨别人的冷漠，不如反省自己的态度允许别人的反对——别人的反调也是你进步的力量总有人喜欢你，总有人不喜欢你——做人不要太绝对从木雕到做人做事——凡事留有余地挺起脊梁做人——欲自强者先得有自尊你经常说“谢谢”吗——养成勤于道谢的习惯最难忘的教诲——学会拒绝，学会说不向艾森豪威尔学做人——少责备，多宽容沉默未必是金——当说必说，而且要说好得到贵人的秘诀——先去帮助别人

第四章 全力赴梦——忽视人生路上的旁枝杂草玄奘，真正的“行者”——永远执著于心中的目标成败间的距离亦远亦近——不要拖拉，要立刻优秀，取决于方向与执行力——做好选择，做好执行把老作家的精神放入我们的内存——成功不喜欢犹豫的人藏在失败里的副产品——付出总有回报每一次表演都力争完美——永远都要追求卓越像胶水一样执著——坚持是成功的阶梯

第五章 逆境顺转——在风雨中播撒阳光总有一次会成功——不要失败几次就害怕发现失败背后的真实内容——正确对待成功经验与失败教训你努力过了吗——真正的失败是不去拼搏当不幸成为毕业后的一部分——用微笑埋葬痛苦和不幸像太阳一样能落能升——遇挫千万别气馁不顺是老天留给你调整心态的机会——拥有一颗乐观的心做事未必得有个好的开头——坚持往往就会好转给自己一个梦想的高度——做人生风景的设计师勿因碰壁就让梦想溜走——再困难也要留住梦想西西弗斯的新观念——再苦也要笑一笑

第六章 浇根润心——给生命一杯慰藉生命不能承受之快——慢一点，生命会更美生命得有张有弛——懂得给身心放个假微笑的力量出神入化——让生命充满微笑好好活着——热爱生命是献给上苍的最佳礼物当苦难成为生命的必修课——坚强，战胜苦命的法宝生命从明天开始——热爱生命，就会找到一个完美的自己倾斜的翅膀依然能飞起来——面对不幸，更需振作精神不要被身上的不足而蒙蔽——笑对身上的残缺

第七章 爱情牧师——相爱相处不再难桂花里的爱情味道——不做迷茫的当局者叶子的相亲哲学——真爱的考验，用鲜花来做陪衬被沙子绊倒的人——羞怯不是爱情的表达方式你是一个懂爱的人吗——明明白白你的爱没有男人的房子不叫家——当他变心，请给你的爱一条出路初恋是个冻结的账户——珍惜当下的感情爱情不需要猜测——信任是爱情的基石像荆棘鸟一样觉醒——给爱一点自由和空间

第八章 身心除埃——让健康的心自由飞翔听从内心的声音——坚持自己的舞步我赢了自己——跟自己比赛砍掉你依赖他人的枝叶——靠自己去成功不要把轻松的生活嫁给明天——明天不是生活的全部从《蜗居》的一段台词说起——明白生活的意义一个擦洗灵魂的故事——森林的力量相当惊人母爱真的无私吗——及时孝爱你的父母心灵的图腾——抽点时间与大自然亲密接触自由的天堂——不要为金笼而迷失了自我心轻上天堂——简单，让心最轻感动大学者的一个小故事——幸福就是这样环环相扣后记 向天而飞

<<濯尽浮尘>>

章节摘录

成功学家指出：决定一个人命运与机遇的，不是所处的环境，而是内心所持的态度。

经过一天紧张、忙碌的工作之后，每天下班时正是傍晚时分，不妨让心灵沐浴在黄昏里，让身体的疲惫得到缓解，让心灵变得轻松自在。

就在太阳落下的掌灯时分，你依然可以在柔和的灯光下，清洗自己的心灵，调整心态，让心灵获得成长，提升心灵对幸福的感知能力。

在宛如涓涓流水的交流中，洗去身上那载满整个城市的尘埃，让你在不知不觉间消退身心的疲惫与烦躁的心绪，体悟生活与生命的真谛，感悟心灵的成长与自身拥有的无价的财富。

每天你都可以这样清洗自己的心灵。

.....

<<濯尽浮尘>>

编辑推荐

今天，你清洗心灵了吗？

每一天，上帝给了每个人公平的三个八小时。

第一个八小时，大家都在工作；第二个八小时，大家都在睡觉；人与人的区别都是由第三个八小时决定的。

人们常说“一日之计在于晨”。

事实上，从时间管理和心灵成长角度来说，一日之计应当在于每天的傍晚。

无论你是学生，还是上班族，每天傍晚的茶余饭后都会有大段的空余时间，千万别把它浪费掉，这里蕴涵着足以改变你命运的奇迹。

渴望成功的你，不妨在每天的傍晚抽出一段时间，静坐于灯下，沏一杯香茶，翻开这本书，在书页中寻找一份安宁。

<<濯尽浮尘>>

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>