

<<好好活着 善待生命>>

图书基本信息

书名：<<好好活着 善待生命>>

13位ISBN编号：9787502834036

10位ISBN编号：7502834036

出版时间：2009-4

出版时间：地震出版社

作者：庞宇 著

页数：256

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>

## <<好好活着 善待生命>>

### 内容概要

好好活着，追寻你的梦想，去你想去的地方，做一个你想做的人，因为生命只有一次。

好好活着，珍惜身边的每一个人、做好每一件事、爱护每一样东西。

好好活着，就是要一天比一天更精彩，只要眼睛不失去光泽，心灵就永远不会荒芜。

好好活着，不是风景不够醉心。

不是山河不够壮丽，也不是世界不够美丽，更不是人生不够绚丽，只是我们心灵被束缚得不够自由。

好好活着善待生命，不要收到它的威胁时再后悔，因为它不会再给一次重生的机会…… 《好好活着 善待生命》告诉你为何以及如何善待生命。

<<好好活着 善待生命>>

作者简介

庞宇，国家二级心理咨询师，北京浩瀚之心咨询中心高级心理咨询师，历奇训练总培训师，中国红十字会心灵阳光工程签约讲师。  
擅长心理减压与情绪管理、青少年心理健康教育、老年期心理问题和团队精神培养。

## &lt;&lt;好好活着 善待生命&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章态度决定高度，心态改变命运不要太苛求完美当爱远走，放手是最好的选择不要畏缩，勇敢地担起责任生命是一个过程用积极心态面对人生别让心灵荒芜每个生命都有欠缺正确的看待金钱行动方能获得成功金钱与尊重难以划上等号追求进步，达到一个新高度温热的水推不动生命的火车在自己的轨道上运行别因别人的言语自寻烦恼清醒面对生命的彼岸没有人可以偷走你的梦想准确地给自己定位挫折激发你的潜在力量不要消耗你的生命资本善待自己，保养身体珍惜和善待纯真的情感成功永远属于自信者心态是我们真正的主人做自己想做的事，不要后悔人生没有往返票苦尽甘来的笑声最甜美第二章没有过不去的事情，只有过不去的心情坚定的信念是永不凋谢的玫瑰不要自寻烦恼心情好，一切都好摆脱心灵的枷锁生命的宽度掌握在我们自己的手中在工作中找到乐趣所在走出心灵的黑盒子快乐是人生的美味佳肴定期清扫心灵的垃圾快乐是可以分享的欲望越多，痛苦越多快乐就在生活当中用心灵感受阳光的温暖给他人保留一点心灵空间认真品味自己的每一次成功不要用沮丧的心情怀疑自己尽力驱除心灵上的敌人只有战胜自我才能获得重生第三章寻找快乐，远离烦恼每个人都拥有一份快乐正确地看待压力坚决与过去分手儿生活原本没有痛苦失意是一种磨炼的过程抛开烦恼让生命绽放光彩快乐需要自己去创造重视生命的“亮度”过于敏感有碍于健全的人格顺其自然是最佳的选择不要祈求太多恐惧会毁灭人的个性缺陷是可以补救的了解自己是人生的第一课自己被自己感动正面迎接恐惧不要经常抱怨宽恕可以产生奇迹冷静、忍让是化解矛盾的最好方式|生活需要伴侣简单本身就是一种幸福活出自己的个性和风采枕着良心安然入眠别给生活拴上太多的铁链第四章学会选择，懂得放弃知难易，懂进退舍得，有舍才有得学会放弃是一种解脱生命如舟需要轻载慢慢走，请注意欣赏鱼和熊掌不可兼得知足者常乐如意和失意是人生的两个车轮爱情没有终点友谊无法继续，就不要强求简化自己的人生以退为进是一种人生的策略友谊的天空是辽阔的有遗憾才有期待看得开、放得下就是快乐只要坚持，你一定会取得成功的不必为生活中的遗憾而耿耿于怀幸福就在我们的生活中结束与开始，全在一念之间不要斤斤计较失去的多角度考虑问题第五章保持本色，活出真我有目标才有成功的希望儿过自己想要的生活用心欣赏你身边的风景好酒不、白君子饮用知识充实你的人生只有今天才是最珍贵的每个人都有自己的特点相濡以沫的夫妻给自己一个好的改变正确看待工作的价值最糟糕的境遇不是厄运，而是无知一切顺其自然生命需要锤炼才能饱满厚重不要轻易浪费体力和精力把理想保留在你的心中贫穷是财富的一种贪婪会腐蚀你的心灵期待会唤醒我们隐伏的力量获取之前，先学会付出尽量把目标定得高一点节俭的真正意义别人拿不走的潜能

## <<好好活着 善待生命>>

### 编辑推荐

好好活着是一种态度，一种心情，一种选择，一种状态，一种生活方式。  
生命是短暂的、无常的，所以每个人都应该学会珍惜自己，学会充分利用生命的价值。  
用眼睛去发现生命的存在，用心灵感受生命的美好，用行动守护生命的阳光，让生命之花美丽盛开。

<<好好活着 善待生命>>

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>