

<<简单改变生活>>

图书基本信息

书名：<<简单改变生活>>

13位ISBN编号：9787505421837

10位ISBN编号：7505421832

出版时间：2009-8

出版时间：朝华出版社

作者：唐汶

页数：265

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>

<<简单改变生活>>

前言

我们生活在一个繁忙的时代，因为压力，我们不敢稍有喘息。而今，金融危机席卷全球，收入缩水、饭碗不保的恐惧更是让人不敢有所松懈，甚至还积压了更多的焦虑、抑郁和无助。

这种状况对于一些条理性强、工作效率高、责任心强的人来说更为严重。

这次金融危机所导致的心理危机，实际上比直接经济损失的伤害更大。

面对延伸的心理危机，凡事都应该想开一点。

覆巢之下，岂有完卵？

全球的大环境就这样，谁也无法改变。

能改变的只有我们自己的心态。

留得青山在，不怕没柴烧，保护好自己心灵不遭受金融重创才是最重要的。

几年前，吴淡如去了老挝，那时的老挝还是一个尚未对外开放的国家。

虽然农作物丰盛，但由于地处内陆，交通不便，现代民生物资依然非常缺乏。

当吴淡如经过一个人烟稀少、开满莲花的小湖边时，他看到了一幅令他终生难忘的景象：六个穷人家的孩子正光着身子很有节拍地嗨哟嗨哟地在小湖中划船。

尽管船只是一些简陋的竹筏子做成的，但是他们笑得非常开心。

他们没有玩具熊，也没有网络游戏，甚至没有一件好衣服，可是，他们的笑容那么灿烂，那么自然，那么纯净。

这一场景对于很多人来说也许已经成了遥远的记忆。

诗经里那种“日出而作，日落而息”也许只存在于遥远的古代天空。

<<简单改变生活>>

内容概要

《简单改变生活》借用资深心理学专家唐汶细腻而感性的文字，运用其亲历的大量生活化案例，真切地再现了简单就是幸福的真谛。

畅销书《Living More with Less》的作者Longacre（1940—1979）曾有一句流行全球的名言：简单生活的麻烦在于，它是快乐的，丰富的，有创意的，却一点也不简单。

中外成功者也多有类似感悟：简单才是最高境界。

如今。

在经济与心理危机不断蔓延的环境中，简单更是一种适当而必需的生活状态。

双重危机下的我们，也只有让心态阳光起来。

让生活与心灵回归简朴、本质，才能活在当下、赢在当下。

<<简单改变生活>>

作者简介

唐汶，资深心理咨询专家。
曾就读于北京大学心理学系，美国芝加哥大学心理学博士，现任跨国咨询公司执行董事。
著有《学会选择学会放弃》、《没有不能改变的人生》等多部畅销书。
广受读者喜爱。

<<简单改变生活>>

书籍目录

第一章 简单，才是真实生活不需要“构思过度” / 3因为猜疑，生活才无限复杂 / 6有些复杂是可以避免的 / 7牢骚真的很危险，9傻子跟着疯子走 / 11人脉是一种迷信 / 13有一种失败叫技巧 / 16低调，与安全有关 / 19让心态学会“打酱油” / 21简单从目标中来 / 24第二章 生活。
只要你需要的虚名真的很骗人，29阴谋其实很无聊 / 31正道才是根基，33单纯能赢得更多保护 / 35宁静，成功才会来敲门 / 37心灵的召唤，你能感应吗 / 39快乐是因为计较的少 / 41简单，所以优秀 / 44可以活得“自私”一点 / 46也要敢于拥有 / 49找个能聊天的人结婚吧 / 52自我价值是成功的潜伏力 / 54第三章 给心灵打开一扇窗在阳光下生活 / 59休息不会浪费时间 / 61生活好才能工作好 / 63修剪不必要的欲望 / 65地狱与天堂就在一念之间 / 67烦恼就是给自己的捆绑 / 68失败是因为太想成功 / 70背不动，何不放下 / 72三重门之后是纯真 / 74身边人是我们的生态环境 / 76最珍贵的是能把握的东西 / 78把失落的童心找回来 / 80第四章 守护好心灵那座桃花源希望是一个好东西 / 85生活不需要太“匆匆” / 87缺陷是灵魂的出口 / 90别让观念欺骗了我们 / 91压力是天使也是魔鬼 / 93真的要顺其自然 / 95不让职业枯竭靠岸 / 97不值得的事没必要花太多心思 / 99接受自己的丑陋 / 100别让内心成为荒城 / 102凡事多往好处想 / 104别做职场斗牛士 / 106第五章 安顿好自己的灵魂清白的良心是一个温柔的枕头 / 111错过了，就放过 / 113假装快乐，就会真的快乐 / 115倦了，就回到父母的身边 / 116宽容的天空真广阔 / 117微笑是超能力 / 120让幸运之神光临自己 / 122不要以为自己无所不能 / 123狭隘，是拨不开的晦涩 / 125要战胜恐惧，最好直面它 / 127剩男剩女，继续固守“感觉”吗 / 129做一个可以忘掉失败的人 / 132跟焦虑说“拜拜” / 134第六章 另眼看问题第七章 不要让自己活得太憋屈第八章 简单需要钝感力第九章 简单是一种奢华的品味第十章 简单才能和谐

<<简单改变生活>>

章节摘录

换句话说，就是在我们的生命中，我们会与我们所注意、关心的东西发生接触，甚至亲密的接触。当我们不断期待想要的事物时，我们的行为、举止都会为靠近这个东西做准备，而且是自发的、效率奇高的。

这个规律若用古代哲学去解释，就是：心生万物；用理财界的至理名言理解是：你不理财，财不理你。

《秘密》里把这个规律叫做“吸引力定律”。

在它的眼中，没有好坏的分别。

它只是接收我们的思想，然后以生命经验的形式，把这些我们意念里所想的東西回应给我们。

如果我们总是把事情想得很复杂或者是把复杂无限化，这个信息就会从大脑发射到宇宙，宇宙中的另一个磁场就会接收到我们的召唤，把我们心中所想的原原本本回应给我们。

结果就变成了：我们对世界简单，世界就对我们简单。

我们对世界复杂，世界就对我们复杂。

我在高中时有两位同学，一位叫娅，另一位叫丽。

丽总是喜欢跟同学们说娅很复杂，心机很重，城府很深。

可我跟娅相处了好多年，一直是难得的知音，从未觉得她有多复杂，相反还觉得，她像孩子一样天真烂漫。

记得丽当时十分鄙夷地嘲笑说那是因为我傻，不值得别人用心计来对付。

可这样不是挺好的吗？

相比起丽，也许傻瓜会生活得更快乐一些。

她每天总是在别人的背后说坏话，一传十传百，大家都开始防备着她，并以其人之道还治其人之身，在愤怒中用尽各种手段进行报复，她也因为应接不暇这些复杂的人际关系没有考上大学，遗憾终生。

原本大家都是简单的人，都只想过简单的生活。

只要没有特殊的利益关系，大家都可以相安无事地度过紧张但美好的高中时光。

但是丽心中的复杂却将更恶劣的复杂吸引到了自己的身上，损人损己。

很多复杂都是没有必要的，对自己简单一点，对别人简单一点，对周围的环境简单一点，我们的生态环境会好很多，自己也会生活得更轻松一些。

牢骚真的很危险 有的倒霉是来自于内心的想法，而更多倒霉却是因为我们自己不合时宜脱口而出的牢骚。

牢骚出自于郁闷，发泄一下也是可以理解的。

但是，牢骚就像是天上掉下来的垃圾，没有人会喜欢听牢骚。

如果不懂得掌控自己的情绪，按不住牢骚的闸门，那奔泻而出的滔滔洪水就很可能成为危险倒霉的源头。

北朝大将贺若敦就是这么一个喜欢触霉头的人。

在那个天下分崩离析，战乱频繁的年代里，出生于军人世家的贺若敦是一个天生的将才。

他投效了北周政权，立下赫赫战功，受到了周太祖宇文泰的赏识，官至骠骑大将军，受封公爵。

但是到了明帝时期的某次战争中，由于连降大雨，江水暴涨淹没了周军的粮道。

陷入绝境的贺若敦设计骗过了敌军。

虽未立下战功，却也算是全军而退。

然而，却被北周权臣宇文护废为庶人。

在里无粮草，外无救兵的情况下，与敌人周旋近一年，好不容易全军而退，却落了个丢官罢职的下场，贺若敦心里的愤懑是可想而知的。

虽然后来又起用，但终究没能像同资历的那些武将一样，授封大将军，满腔的怒火让他再也管不住那张“大嘴巴”，当场就对传令使大动肝火。

<<简单改变生活>>

传令使灰溜溜地回去之后，立即就将贺若敦的不满和牢骚添油加醋地报告给宇文护，宇文护大为震怒。

这个连皇帝小命都操控在手里的权臣又怎么能容忍贺若敦的满口狂言？

于是，他立即下令将贺若敦征召入京，并逼其自杀。

临死之前，贺若敦充满悔恨地告诉儿子贺若弼：“我当年很瞧不起晋王宇文护，常在别人面前说他只配看门护院、端饭钵，今被他以谋反罪逼迫自杀。

我就是因为这条舌头把命给丢了，所以你一定要牢牢记住这个教训！

”说完之后，他拿起锥子，狠狠地朝儿子的舌头刺去…… 10年后，贺若弼长大成人，继承父志，驰骋战场，智勇善战。

每临深夜无眠，总会想起老父血流满面的情景，常常暗自神伤。

再后来，贺若弼官至大将军之职，家道也随之显赫了起来，一时荣耀无双。

但是巨大的荣耀和震天之功使他逐渐开始目空一切，深夜间再也想不起片片鲜血、悲怆教训。

在朝廷之上，他对皇帝的人事安排常发牢骚，大言称别人只配打水扫地，自己才功高盖世，宰相之位非我莫属。

甚至在与同僚议论国事的时候，也俨然以宰相自居。

谁知道隋文帝却任命杨素做了宰相，而他仍然只是将军。

这让他很没面子。

<<简单改变生活>>

媒体关注与评论

未来属于简单思考的人。

——苹果公司总裁 史蒂夫·乔布斯 最优秀的模式往往是最简单的东西！

——阿里巴巴集团主席 马云 我是一个纯粹的商人，不管做什么行业，只要纯粹就好，人就怕不纯粹。

如果什么事情你都在乎，你就什么事情都做不成。

——SOHO中日有限公司董事长 潘石屹 活得简单，就会活得幸福！

——著名哲学家，作家 周国平 人生的重大决定，是由心规划的。

像一道预先计算好的框架，等待着你的星座运行。

如期待改变我们的命运，请首先改变心的轨迹。

——著名作家 毕淑敏

<<简单改变生活>>

编辑推荐

简单是打开幸福人生的最佳钥匙，纵然环境多变，我们追寻幸福的愿望却从未改变。
资深心理学专家。

运用亲身经历倾尽无限温情，与你分享幸福人生的秘诀！

继超级销书《学会选择，学会放弃》之后，资深心理学专家唐汶最新心灵力作，其名哲学家，作家周国平活得简单，就能活得幸福！

中国最佳创业人马云最优秀的模式往往是最简单的东西！

<<简单改变生活>>

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>