

<<挣脱>>

图书基本信息

书名：<<挣脱>>

13位ISBN编号：9787511320889

10位ISBN编号：7511320880

出版时间：2012-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：释颢

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>

<<挣脱>>

前言

“单位裁员，我又失业了，心里十分郁闷。

” “只是由于一件小事，我们就分手了，内心觉得十分痛苦。

” “在办公室里没有人理我，有的人还对我冷嘲热讽，简直令我气愤至极。

” “因为一个发展战略的失误，公司陷入了困境，我感觉非常失败。

” 在现实世界中，很多人可能也会经历与以上相似的挫折、困难或者令自己不开心的事情。

当沉重的压力向人们侵袭的时候，当不良的情绪徘徊在人们身边的时候，当膨胀的欲望在人们心底滋长的时候，原本淡定、宁静的心灵就开始变得无处安歇，在饱受束缚中变得躁动不安。

在外在的压力以及内在的欲望相互交织侵袭之下，人们失去了健康的身体、温馨的家庭生活、和谐的人际关系以及积极的工作态度，带给自己的只是自卑、恐惧、抱怨、孤独、嫉妒、愤怒、焦虑等心灵毒药，它们侵害着我们的身心，助长了邪恶的欲望，让人们彻底沦为了生活的奴隶，使心灵严重的扭曲。

在心灵的煎熬中，人们在各自的人生旅途中不仅输掉了自己的事业，更迷失了自我。

有位心理学家曾经说过：“心态是人们真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

”因此，当人们的心灵饱受禁锢的时候，想要实现心灵的越狱，就要积极改变自己的心态，如此便能重塑全新的自我。

因为再重的枷锁也锁不住自由的心灵。

内心多一些感恩，多一些感谢，束缚在自己身上的心灵枷锁便能慢慢松脱；内心多一些淡定，多一些昂扬向上的心态，便能摆脱内心的焦躁与不安；内心多一些包容，多一些宽和，人们的心灵便能重新得到放飞。

修炼自己脆弱的心灵，建立起强大的心灵气场，人们就会从苦役般的职场中解脱出来，也可以在社交中练就一身左右逢源的本领，更能够让自己的生活变得更加和谐、更加幸福。

总之，人的一生是在跌宕起伏中度过的，有趣味，也有无奈；有平川，也有险阻；有高潮，也有低谷；有成功，也有失落。

无论如何，当自己的身心受困、难以摆脱心灵的枷锁时，不妨试着让自己静下心来，治愈受伤的心灵，如此你或许就会发现你的心灵已经成功“越狱”了。

<<挣脱>>

内容概要

人的一生是在跌宕起伏中度过的，修炼自己的心灵，建立强大的心灵气场，就会从苦役般的职场中解脱出来，当自己的身心受困、难以挣脱心灵的枷锁时，不妨试着让自己静下心来，疗治受伤的心灵，如此你或许就会发现你的心灵已经成功“越狱”了。

<<挣脱>>

书籍目录

上篇：炼狱篇

再重的枷锁也锁不住一颗自由的心

第一章 沉重的压力让心灵无处安歇

压力无时不在，无处不在

压力是健康生活的魔鬼终结者

重压让上班族精疲力尽

重压使家庭失去和谐

因为压力，人际关系不再协调

压力让人们沦为金钱的奴隶

压力让年轻人在婚姻上苦恼不堪

重压让人的心灵发生扭曲

重压之下的人们需要心灵的支撑

要对自己的心灵负责

第二章 不良的情绪令身心饱受禁锢

别在恐惧中裹足不前

自卑使你束手束脚

抱怨只能让自己失去更多的机会

孤独使得你身心愈加紧闭

嫉妒只能让我们更加绝望

愤怒使得头脑不再清醒

焦虑让我们烦躁不安

第三章 膨胀的欲望使心灵躁动不安

权力与物质助长着邪恶的欲望

在攀比的荣耀下，人人戴上了虚荣的面具

越想完美，心灵越是备受煎熬

谦虚做人，低头做事

在他人的目光中丧失自己的本性

赢得了成功，却弄丢了单纯

不要为细微小事斤斤计较到天明

远离外界的诱惑

抛弃心灵中的浮躁

中篇：行动篇

平静的心灵可以产生强大的气场

第一章 拒绝做职场的苦役

第二章 你也可以成为社交达人

第三章 生活的和谐是主动争取过来的

下篇：释怀篇

摆脱困惑纠缠，享受自在人生

第一章 用感恩卸掉人生的枷锁

第二章 用淡定摆脱焦躁与不安

第三章 用包容放飞心灵

章节摘录

版权页：在当今生活节奏加快的社会中，现代人在人际关系上普遍承受着巨大的压力，因为人与人的关系是生活中最为复杂的问题，这种关系不仅存在于自己与亲朋好友之间，还存在于同事、上司、客户之间，更存在于自己的“敌人”和陌生人之间。

人际关系是我们生活中的一个重要因素，任何人在生活中都不是孤立存在的，每天要进行许多活动，接触许多人与事。

在与他人交往的过程中，人们通过相互交往表达感情，通过互相陪伴欣赏对方，通过聆听、分享、给予、爱、承诺、触摸和拥抱等活动增进彼此的感情，加深彼此的联系，最终使得失衡的关系得以恢复，也使得自己与陌生人之间建立起优良的人际关系。

但是，复杂的人际关系一方面使得我们享受它给我们带来的便利，另一方面也给我们带来了无尽的困扰。

为了改善人际关系和生活环境，我们不得不进行大量的活动，并为此付出巨大的代价。

当我们的人际关系面临压力时，自己就会感到孤独、愤怒、沮丧或容易产生误解，甚至有时候自己会感到被所承受的责任彻底压倒，感到精疲力尽，沉重的身心负担使得自己已经没有能力去理解他人的感受。

<<挣脱>>

编辑推荐

《挣脱:史上最强劲的心灵越狱计划》编辑推荐:心态是人们真正的主人,要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你,当人们的心灵饱受禁锢的时候,想要实现心灵的越狱,就要积极改变自己的心态,如此便能重塑一个全新的自我,因为再重的枷锁也铐不住自己的心灵。

<<挣脱>>

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>