

<<输什么不能输心情>>

图书基本信息

书名：<<输什么不能输心情>>

13位ISBN编号：9787511325105

10位ISBN编号：7511325106

出版时间：2012-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：关力

页数：292

字数：285000

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>

<<输什么不能输心情>>

前言

芸芸众生，忙忙碌碌，每个人都生活在世俗的社会中。
但有多少人能够静下心来，感受一下生命的意义，领悟一些人生的道理？

“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”
生活中苦恼总是有的，有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而是因为自己想得到更多。

人有时想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以我们便感到失望与不满。
然后，我们就自己折磨自己，说自己“太笨”、“不争气”，等等，以这样的情绪经常自己和自己过不去，与自己较劲。

其实，静下心来仔细想想，生活中的许多事情，并不是你的能力不强，恰恰可能是因为你的愿望不切实际。

我们要相信自己天赋具有做种种事情的才能，当然相信自己的能力并不是强求自己去做一些力所能及的事情。

事实上，世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。

我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西，剩下的，就安心交给老天。

只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，我们的心中就会保存一份悠然自得。

凡事别跟自己过不去，放松自己的心情。

要知道，每个人都有或这或那的缺陷，世界上没有完美的人。

这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压得支离破碎。

让我们永远保持对生活的美好认识和执著追求，成功的喜悦会在不久的将来向我们招手。

释放自己的心情，控制自己的情绪，是一种高超的人生智慧，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。

真的，假如我们不痛快，要学会原谅自己，这样心里就会少一点阴影。

这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜。

工作或生活中的每一个人，都会遇到不顺利的事，都会有心情郁闷的时候。

一如果让这种抑郁的心情恣意发展下去，抑郁的程度一定越来越厉害，不仅于事无补，还会衍生出更多的新的烦恼。

因此，一个人无论正在面临什么问题，正在遭遇什么烦恼，都不要因此输了心情，输了心情，就等于输了全部。

有了好的心情，哪怕遇到再大的困难，再大的挫折，也有重新开始、东山再起的资本。

正像法国的文学家乔治·桑说的那样“心情愉快是肉体和精神上的最佳卫生法。”

本书告诉读者面对成败输赢，要善于调控情绪，把握心态。

不能悲观、气馁甚至绝望，不能在内心把自己打垮。

本书语言流畅、案例经典，是一本不可多得的心理调控秘籍！

现在，就请你在某一个午后，靠着椅背坐下，从阅读此书开始，放松你的心情，尽情享受生活的惬意和美好吧！

<<输什么不能输心情>>

内容概要

《输什么不能输心情(情绪决定办事的成败和输赢)》简介：工作或生活中的每一个人，都会遇到不顺利的事，都会有心情郁闷的时候。

一如果让这种抑郁的心情恣意发展下去，抑郁的程度一定越来越厉害，不仅于事无补，还会衍生出更多的新的烦恼。

因此，一个人无论正在面临什么问题，正在遭遇什么烦恼，都不要因此输了心情，输了心情，就等于输了全部。

有了好的心情，哪怕遇到再大的困难，再大的挫折，也有重新开始、东山再起的资本。

正像法国的文学家乔治·桑说的那样“心情愉快是肉体和精神上的最佳卫生法。

”关力编著的《输什么不能输心情(情绪决定办事的成败和输赢)》告诉读者面对成败输赢，要善于调控情绪，把握心态。

不能悲观、气馁甚至绝望，不能在内心把自己打垮。

<<输什么不能输心情>>

书籍目录

第一章 人生往往输给自己，心情好就可能成功

好人生由好心情决定
要想开心先要“开心”
阴霾生活中更要保持快乐的心情
发现生活中的生命之美
重视心理健康，成就美好未来
人生最大的困难来自我们的内心
快乐是一天，烦恼也是一天
忧虑和烦恼都是自找的
生生不息的生命力
让阳光永驻心底
快乐是可以创造的再生资源

第二章 少计较一点点得失，就多些成功希望

人生短暂，何必计较得失进退
顺其自然，一切皆有可能
不计较得失，生命才会精彩
生命短暂，切忌斤斤计较
生活就是在失与得之间徘徊
失之东隅，收之桑榆
宠辱不惊、去留无意
愚人自有傻福气

第三章 爱生气不如爱争气，牢骚伤人又伤己

用合理方式释放苦闷
不轻易为小事生气
人有三千烦恼丝
超越自己，让梦想成真
把抱怨的时间留给思考
路是死的，人是活的
天行健，君子以自强不息
寻找属于自己的人生道路
忍住抱怨，脚踏实地
抛掉心中的石块，笑对风雨

第四章 少一些羡慕忌妒恨，不慕虚荣心境宽

虚荣心淡一些，让生活更加安宁
忌妒心是世界上最强的毒药
戒掉贪婪，一切皆是浮云
万物相生相克，没有最强和最弱
你行我也行，你赢我也赢
平平淡淡才是真
不要成为被欲望操纵的机器
欲望无止境，幸福很简单
自尊心追求荣誉，虚荣心追求浮华
不以得为喜，勿以失为忧

第五章 挣脱自卑的铁笼子，自信满满事竟成

自信就是成功的第一秘诀

<<输什么不能输心情>>

金无足赤，人无完人
战胜自卑，磨炼心智
每个人都是独一无二的
默默开花，美丽的花朵能证明自己
心理高度决定人生高度
先平凡后不凡

人生注定是一个不断完善的过程

第六章 世间从不卖后悔药，放下过去赢未来

随手关上身后的门
时时擦拭蒙尘的心灵
最需要的才是我们要选择的
过去的就让它过去吧
走出生命中的“多纳尔关口”
放弃只是暂时停止成功
忘记过去，把握今天
鱼和熊掌不可兼得

第七章 困难面前不必畏惧，笑迎挫败迎难进

看得开才能走出逆境，赢取成功
正确认识自己，淡然面对挫折
从跌倒处爬起，才有出路
面对挫折、苦难保持一份豁达的情怀
一帆风顺不过是一种奢望
人生最大的敌人是自己
千里之行，始于足下
飘风不终朝，骤雨不终夕
无论何时何地，不要放弃希望
失败是成功之母
路的旁边也有路

在生活的矛盾中实现人生的意义

第八章 别太在意流言飞语，自己的路自己走

众口难调，坚守自己做人的原则
走自己的路，让别人去说吧
不要让他人的错误评价左右自己
你就是你，不需要和别人一样
敏感多疑、摇摆不定必将失掉机会
做自己真正喜欢的事
坚持自己的理想，创造球坛奇迹
人生没有什么不可能

减少患得患失，保持良好心态

第九章 宽恕他人包容为怀，多个朋友多条路

没有必要针锋相对
多一些包容，世界就多一份爱
化敌为友，路路通
为人处世，先要养量
物以类聚，人以群分
你中有我，我中有你
忘记别人的坏，铭记别人的好

<<输什么不能输心情>>

遇事多退让，宽容得朋友

第十章 活在当下珍惜拥有，阳光做事效率高

享乐先要心乐

凡事先往好处想

只要去做，没有不可能

因为有爱所以快乐

生活是一朵花，用勤奋去浇灌

为生命做好预约

珍惜拥有，心心存感恩

认真过好此时此刻

用积极的心态迎接人生挑战

在自己的山头上自得地生活

珍惜身边的一切，享受当下的幸福

<<输什么不能输心情>>

章节摘录

版权页： 重视心理健康，成就美好未来 一个人的健康，不仅是身体健康，还包括心理健康，只有身心健康，才是完整的健康。

因此，我们平时既需要注意身体健康，还应当重视心理健康，才能防患于未然。

曾经看过这样一个小故事：下班了，天也黑了，一个刚刚被解聘的公司职员赶着去接幼儿园的儿子下课。

回来的路上，爸爸因为心情不佳，什么话也不说。

突然，儿子抬头仰望着，大声说：“爸爸！

你看有个微笑挂在天空上耶！

”爸爸纳闷着，也抬起头一望，原来今晚是个上弦月，月亮弯弯、透着云光，正对着地上所有人亲切地微笑。

爸爸慢下脚步，望着儿子稚气的脸，不禁问道：“那你的心情好吗？

”儿子天真地反问爸爸：“那你呢？

”爸爸微笑着说：“看见你，我心情就很好啊！

”儿子也回答：“看见月亮在微笑，心情就很好啊！

”父子俩就在街头停下来，一起抬头望着月亮微笑。

这是发生在韩国某位著名公司总裁身上的事情。

从此以后，他感觉到了对家庭和生活的态度，选择了自己创业。

后来，这位爸爸非常成功，原来排挤他的人也投奔到他的麾下。

他说，从那天开始，他找到了天堂的感觉，这就是什么时候，都要笑对自己，笑对世界。

人生中有太多的悲欢、离合、忙碌与负荷，即使在最恶劣、最极端的困境中，人仍然有一种自由，那就是选择究竟用什么态度来对待这种困境的自由。

无论你身处何方、何种环境，选择积极还是消极，对你的人生会有成败两种截然不同的结果。

一般来说，身体的健康要靠物质营养、体育锻炼和良好的生活习惯，心理健康要靠个人修养、情感交流和有益的社交活动。

一个身心健康的人，是乐观、向上、自强不息的，不是悲观厌世的，不是愤世嫉俗，而是脚踏实地、稳健前行。

这个世界，会因这样的人而精彩。

在亚洲金融风暴之前，黄金豹是泰国首屈一指的亿万富豪。

两年前他向银行大量贷款，在离曼谷不远处建造一个拥有高尔夫球场的高级公寓。

可惜，人算不如天算，他料想不到经济风暴几乎摧毁整个东南亚的经济，而泰国首当其冲，他花费了5亿泰铢建成的高级公寓却找不到一个买主，立即陷入经济困境，这是他人生中所面对的最大失败。

他的生意王国在一夜之间崩溃，他甚至没有钱去发薪水给员工。

可是，毅力惊人的黄金豹并没有因为沮丧而停顿下来。

几个月后，他转行卖三明治在泰国已经家喻户晓，从失败中站起来的他成功地创造了另一个神话。

由于亚洲金融危机而转行卖三明治的前泰国亿万富豪黄金豹说：“人在面对失败时千万不要沮丧，只要保持敏捷的思想和健康的身体，在时机来临时，你必定能够东山再起。

”他说：“当我的商业、证券与产业王国在金融风暴中溃不成军后，我没有想到自杀，我只想到求生。

为了我的妻子、雇员、产业及我所欠下的债务，我告诉自己必须活下去。

”

<<输什么不能输心情>>

编辑推荐

《输什么不能输心情:情绪决定办事的成败和输赢》告诉我们，释放自己的心情，控制自己的情绪，是一种高超的人生智慧，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。

真的，假如我们不痛快。

要学会原谅自己，这样心里就会少一点阴影。

这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜。

<<输什么不能输心情>>

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>