

<<读懂未知的自己>>

图书基本信息

书名：<<读懂未知的自己>>

13位ISBN编号：9787543069022

10位ISBN编号：7543069024

出版时间：2012-8

出版时间：武汉出版社

作者：熊显华

页数：236

字数：210000

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>

<<读懂未知的自己>>

内容概要

这是一本让你把握当下，改变你思维，获得觉醒的心灵读物。无论是家庭的变故、事业的挫折、情感的纠缠、寂寞的包围，还是人生的迷茫、内心的不满足，这些伴随在我们人生旅途中的因子，是我们从襁褓到独立、从迷茫到清醒、从寂寞到幸福、从失败到成功的催化剂。

所以，那些不利于我们生活与成长的东西并不可怕，可怕的是我们不懂得觉醒与成熟。

因此，《读懂未知的自己》也可以说是一部专门为生活、命运、工作而写的心理励志作品。内容涵盖了现实生活中的方方面面，助你遇到未知的自己，把握自己的人生。

<<读懂未知的自己>>

作者简介

熊显华，一个行走在文字世界里的舞者，喜欢思考、旅游。
长期致力于心理研究、古代历史的创作与解读。
现就职于国内某知名教育机构。

出版作品20余部。

<<读懂未知的自己>>

书籍目录

第一章 读懂未知的自己，你想在生活中得到什么

- 1、解脱自己的有效法则，关键在于问题之外
- 2、思维的墙，我们看到的只是自己想看到的世界
- 3、你的兴趣会衰退吗，追求是否永远无限
- 4、生命就是不断的成长，超越心智模式需要当知当觉
- 5、精神吸引力法则，你寻找什么就能得到什么
- 6、生活将把我们带向何处，活在当下的秘密
- 7、从父母那里我们没有学到的东西
- 8、找回曾经的爱，让婚姻回到幸福之路
- 9、多数人的第一份工作都不会很理想

第二章 流经生命的存在，我们在体验中度过一生

- 1、关于爱，其实也没有那么简单
- 2、每个人都有着存在意义，开启内心的安全感
- 3、思想的吸引力，你想成为什么人就会成为什么人
- 4、唯有改变思想才能穿越失败，思想力的运用法则
- 5、忧虑是我们最大的敌人，从一开始就要下定决心
- 6、你不是鸵鸟，不要给予自己没有的东西
- 7、生活难过，更需要我们好好的过
- 8、与其期待别人，不如期待自己
- 9、让生命学会接纳当下，在体验中实现自我

第三章 走出恐惧的阴影，你就能控制一切

- 1、信仰能让人摆脱对死亡的恐惧吗，开启信仰的力量
- 2、恐惧是自我制造出的幻象，活在当下是解救良药
- 3、事情还没开始，恐惧已让你成为生活的奴隶
- 4、别怕，什么事都有第一次
- 5、认识自己与认识自己的那些事儿
- 6、时间是伤口与痊愈之间的缓冲器
- 7、尽可能的吸收正面的能量，就像吸收阳光一样
- 8、自我暗示的无穷力量
- 9、情绪的阻碍力，不要以情绪面对问题

第四章 寻找生命的出口，发觉被埋藏的钻石

- 1、惧怕失败的人已经不是年轻人了
- 2、因为有了批评，你才能勇往直前
- 3、卡米洛的失算，习以为常是人生发展的绊脚石
- 4、接受与抗拒的处世态度，以受害者的身份得到收获
- 5、做出决定不是最难的，最难的是负责任地作出决定
- 6、准确的选择，源自选择的关键性
- 7、有些时候，负债并不一定是坏事
- 8、走出人生的低谷，一切皆有可能
- 9、积极寻找生命的转机，突破荆棘丛林里的迷茫

第五章 什么都做不了，警惕高不成低不就

- 1、不妨问一问自己到底想做什么
- 2、机会随时都有，但它只属于有心的人
- 3、机会来了，你准备好了吗
- 4、所有的成功，都是自我演进的绽放与表达

<<读懂未知的自己>>

- 5、生命不是用来等待的，行动意味着绽放
- 6、学会超越思维，别再自以为是
- 7、建立对他人的责任，学会第三极的思维态度
- 8、生命不可以飞蛾扑火，错误的选择是命定的失败
- 9、别把时间浪费在不重要的事情上

第六章 探寻心灵的未知世界，我要快乐我要幸福

- 1、留恋过去的投入，会让你失去更多
- 2、生活的平衡木，你站在哪边
- 3、警惕生活中的伪开始，整合自己的过去
- 4、你我的世界何以不同，尼克的人生成长
- 5、幸福的额度，投射他人与心口不一
- 6、遵从内心的真实，人生的路上没有借口
- 7、痛苦的时候，不想流泪就微笑吧
- 8、学会转换情绪，生活就会充满乐趣
- 9、贪婪是一种病，它随时都可能伤害你

第七章 自我激励的秘密，生命可以不再空虚

- 1、改变自己就从现在开始，心灵深处的吸引力法则
- 2、洞知意志力的秘密，在谦虚与谦卑中成就自我
- 3、连贯人生的脚步，享受健康的生活
- 4、有生之年的求学之路，接受阳光释放自己
- 5、寂寞是一朵忧郁的花，你的寂寞你来救
- 6、按照自己的意志生活，只做金子不做废铜
- 7、生命的价值体现，源于过程中的付出
- 8、别再跟生活犯迷糊了，日子需要清醒的过
- 9、唯有肯定自己，才能激发自己

第八章 生活是一扇未开启的门，门里门外风景各一

- 1、婚姻可以成就一个人，也可以毁掉一个人
- 2、爱不了自己，就请爱这个世界吧
- 3、爱是一种感觉，一种没有恐惧的爱
- 4、辛苦的另一形式，到陌生的地方工作
- 5、最感兴趣的事物，隐藏着你的秘密
- 6、掌控自己，才能享受生活的快乐
- 7、择业触底，必须彻底面对的几个问题
- 8、脱离依赖更坚强，做个有资格的人
- 9、最有意义的一堂课，成功心理学

<<读懂未知的自己>>

章节摘录

版权页： 4.接受与抗拒的处世态度，以受害者的身份得到收获 接受与抗拒依然是你的态度问题。既然是态度问题，有些人就不愿意去接受事实。

对于不接受既定事实的人有两种情况：一是不服输、不满意，事实对他而言不过是在刺激他；二是愚昧、钻牛角尖。

其实，接受与抗拒的那个结果只是过去，唯一能改变的是你的心情。

举个例子，你被某人无缘无故地臭骂一顿。

按常理选择，你一定会火冒三丈，并且质问对方：“你为什么骂我，你是不是有神经病？”

但这是无效的，甚至有些愚蠢。

你无法改变的是他骂你的事实，这是一种结果，已成为过去。

他骂你，改变了你的心情，你愤怒抑或伤心，总之他改变了你的心情。

如果你去接受这个事实，不去抗拒，你是看到他骂你的事情发生了，可这没有什么，你内心就当做是一出闹剧吧，无所谓。

这样，骂你的人会自觉没趣，也会知趣地离开。

因为他会觉得他这样的无理实在是没有意思。

但是，这里所说的接受不等于赞同、纵容。

其实在接受的过程中，还包含了你允许其存在的方式。

，接受与抗拒之间其实很微妙，你接受并不等于你赞同。

此外，有些时候你也不必去抗拒，不赞同也不等于要去抗拒，这和庄子的无为思想有着类似的道理。

接受与抗拒是你处事态度中不可缺少的一种，它可以使你化险为夷，置身于事外，也可以让你静心旁观，快速看出事情的本质。

这种态度在你的生活、工作中会给你带来轻松、减少烦恼。

<<读懂未知的自己>>

编辑推荐

《读懂未知的自己》是全民焦虑心态治愈读物+美绘版轻心理学风潮，从潜意识角度为读者量身打造的心灵纠错指南！

失败、困惑、迷茫、焦虑中的所有人。

改变情绪，改变心态，改变人际关系——所有实用案例都是从失败到成功的心灵催化剂。

精美专色印刷，内文彩色印象派心理学油画插图，图文并茂，相得益彰，品相一流。

<<读懂未知的自己>>

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>