

<<无法改变事情 可以改变心情>>

图书基本信息

书名：<<无法改变事情 可以改变心情>>

13位ISBN编号：9787544242653

10位ISBN编号：754424265X

出版时间：2009-1

出版时间：南海

作者：张笑恒

页数：222

字数：200000

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>

<<无法改变事情 可以改变心情>>

内容概要

飞机因发生故障即将坠落，人们惊恐万分，有个老人衣着整齐地静静坐在座椅上，有人问他为什么还能如此镇静，老人说：“事情已无法改变，此时我能做的只有保持自己的风度。”

就业艰难、住房紧张、股份跌停……许多事情我们无法改变，好心情也要被这些无法改变的事情一扫而空吗？

别人可以偷走你的金钱，可以破坏你的地位，可以践踏你的尊严，但永远扼杀不了你那颗各级乐观的心，活就要活得精彩！

<<无法改变事情 可以改变心情>>

作者简介

张笑恒，北京出版社出版集团特邀编审，北京凌云笔图书创作中心总策划。

代表作：《二三十岁决定人的一生》《心灵瑜珈》《非走不可的弯路》《先交朋友再做生意》等。

<<无法改变事情 可以改变心情>>

书籍目录

第一章 接受事实，要改变事情先改变心情 1.学会接受生活的真相 2.不要让天气牵着心情走 3.生活是不公平的，你要去适应它 4.将郁闷的事情及心情一起留在过去 5.让别人适应你不如你去适应别人 6.改变不了环境，就改变自己 7.输什么，也不能输了好心情 8.改变心情，改变事情的结果 9.无法左右事情，可以左右心情

第二章 打造心境，再苦也要笑一笑 1.绽放在死神面前的微笑 2.承受痛苦的容器大了，痛苦的感觉就淡了 3.苦日子也要过甜 4.没有命中注定的不幸，只有死不放手 5.人生没有过不去的事，只有过不去的人 6.勇于承受生命之重 7.生活就是去解决一个个难题 8.没有不快乐的生活，只有不肯快乐的心 9.海上没有不带伤的船

第三章 知足常乐，看得开才能活得好 1.像选择喜欢的菜一样选择好心情 2.为了自己，原谅别人吧 3.放下就是快乐 4.比上不足是挑战，比下有余要满足 5.为失去太阳流泪，也将失去星群 6.想得开，才能过得好 7.不要不停地奔跑 8.这一分钟，你的心在哪里 9.接受可能发生的最坏情况

第四章 面对挫折与失败，坚强到底 1.从不失败只是一个神话 2.你觉得自己的运气比别人坏 3.输得起才能赢得起 4.把挫折变成财富 5.不为失败找借口，只为成功找方法 6.请握住灾难的刀柄 7.在泥泞里行走，才会留下深深的印痕 8.越年轻，失败的成本越低价值越高 9.提升你的逆商指数

第五章 正视缺憾，完美主义是心灵的鸦片 1.完美主义是一个漂亮的陷阱 2.拥有尊重事实的能力 3.当你为错误付出代价，请学会原谅自己 4.缺憾也是一种美 5.部分人满意就够了 6.不一定要争第一 7.抱怨别人，不如改变自己 8.做自己的主人 9.不要拿别人的标准来衡量自己 10.选择自己喜欢的，而不是别人喜欢的 11.用平常心接纳自己

第六章 突破心障，跨越不良心态的樊篱 1.只有糟糕的心情，没有糟糕的事情 2.心情的颜色会影响你看到的世界的颜色 3.1%的坏心情可能导致100%的失败 4.不要在小事上纠缠不休 5.未经你的同意，没有人能使你感觉卑微 6.你怎样想，就会有怎样的结果 7.别让抑郁挤压你的心灵 8.昂起头来真美 9.利用积极的心理暗示 10.给你的不良心态补“钙”

第七章 生气不如争气，不要被情绪牵着鼻子走 1.做情绪的主人 2.冲动的惩罚最严厉 3.你容易被别人的坏情绪感染吗 4.别人愈是愤怒，你愈是要冷静 5.突遭危机，从容不迫是高手 6.不靠心情好坏来做事 7.心烦意乱不如静下心来 8.不要把坏情绪带到工作中 9.一手拉着律师，一手拉着心理医生 10.你有多长时间没哭过 11.别把心长时间泡在抱怨的“污水”里 12.把负面情绪变成生命的礼物

第八章 拿得起放得下。得失之间彰显智慧 1.勇于扔掉淘到的金子 2.忙碌也是一种快乐 3.知难而退也是一种智总 4.放弃，有时就是最好的选择 5.先下山才能再上山 6.失之东隅，收之桑榆 7.不是每件事都值得去做 8.患得患失是大忌 9.为一棵树而放弃整个森林 10.像控制食欲一样控制物欲

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>