

<<让你的心灵温馨过冬>>

图书基本信息

书名：<<让你的心灵温馨过冬>>

13位ISBN编号：9787563920617

10位ISBN编号：7563920617

出版时间：2009-2

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张笑恒

页数：262

字数：220000

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>

## <<让你的心灵温馨过冬>>

### 前言

已经成为历史的2008年，是充满了太多欢笑也充满了太多悲伤的一年，让我们高声欢唱也让我们把多年的泪水流光。

虽然苦难会在人们心上留下伤痕，但随着时间的流逝，哀伤会被冲淡。

在这个异常寒冷的冬天，让我们用一颗充满热情的心去融化曾经遭受的冰雪，让温暖陪我们度过这个季节。

也许生活的压力让你迷失自我，也许工作的繁忙让你喘不过气，也许失去的金钱让你跌入谷底，也许沉闷的心让你愁眉苦脸、整日抱怨，但这一切都是我们生命中必须要经历和承受的，压力与动力并存，烦恼与高兴相伴，调整好自己的心态，学会为自己的心灵打开一扇窗，你会发现阳光灿烂依旧。

当你用微笑来面对不幸，用奋起来面对打击，用坚强来面对挫折，那么一个好的心态就会让你充满希望，振作起来。

因为心中有阳光，黑夜来临时我们就不会害怕，阳光会照亮我们前行的路；暴风雨侵袭时我们就不会躲避，阳光会为我们的理想撑起一方晴空；困难挫折降临时我们就不会沮丧，阳光会给我们一往无前的动力，推动我们去改变现状。

即使昨天从黑暗和恐惧中爬起，即使今天被绝望和忧伤笼罩，但明天应该是明亮和充满希望的。

坚强勇敢、乐观积极的心态，会温暖你颤抖的心灵，让你冲破寒冷的冰窖。

人生有得也有失，有辉煌也有落寞，有欢笑也有泪水，但拥有一个积极的心态却是你一生的资本和财富。

也许改变环境很难，改变别人很难，但改变自己的心态却不难，换一个角度，变一种心态，你就会豁然开朗。

美国的心理学家威廉·詹姆士说：“人可以通过改变自己的心态改变自己的人生。”

心态决定人生，也决定了人的生活方式，有好心态就有好心情，拥有好心情就会用心做好身边的每一件事。

生活带给我们的挫折和幸福，我们都应该学会去享受。

用好心态去把握短暂人生的每一分每一秒，你会发现你的人生每一天都是如此阳光灿烂。

遭遇苦难，如果我们依然去用微笑面对，那事情就会朝向好的方向发展，心灵就会得到快乐的感受。

人“心”的力量，足可以改变外在的环境。

人们时时刻刻需要激励，而这种激励，在全球遭受金融危机的时候，来得正及时。

同样的处境、同样的事情，你用乐观的态度去对待，就会感到轻松很多；你用悲观的态度去对待，就会掉入黑暗的深渊。

在这个寒冬，我们需要一份阳光心态。

它能给我们带来温暖、带来光明、带来希望。

在我们的生活中，有不幸也有幸福，很多时候是我们忽略了那些小小的细微的美好，当我们珍视这些小幸福的时候，它们就会化作温暖的火种，靠近我们的内心，以此来照亮我们被尘垢蒙蔽的心。

让我们期待全新的2009年，期待全新的未来……愿阳光洒满我们的内心，融化掉我们心中的冰雪，让我们的身心不再寒冷，温暖到永远！

## <<让你的心灵温馨过冬>>

### 内容概要

如果你是细心的上司，本书能把你的期许与激励带给下属；如果你是重义之人，本书将把你无言的激励带给你处于困境中的朋友；如果你很注重亲情，本书会把你的温暖和安慰带给你的亲人；如果你渴望事业成功、活得轻松快乐，就请把本书作为给自己的礼物，它将带给你强大的力量与信心！

## <<让你的心灵温馨过冬>>

### 作者简介

张笑恒，武汉大学毕业。

畅销书策划、撰稿人，作品畅销大陆、港澳台等地区。

凭借债和打工艰难完成大学学业，跑过业务、做过销售、开过公司，品尝过失败的滋味，也体味过成功的喜悦，现居北京，拥有一家文化工作室。

代表作有：《好心态比什么都重要》《无法改变事情，可以

## <<让你的心灵温馨过冬>>

### 书籍目录

第一章 接受事实，不能掌控事情可以选择心情 1.不能左右天气，但可以改变心情 2.接受事实，学会放弃与忘却 3.换个角度思考，窗外将是另一番风景 4.与其诅咒黑暗，何不点亮蜡烛 5.得之淡然，失之坦然 6.痛苦，是因为忘了转身 7.结果的不同，也许只取决于你的态度 8.生活是不公平的，你要去适应它 9.别让心情囚禁了自己 10.赔上钱，千万不要再赔上心情

第二章 抱怨不如改变，作最坏的打算往最好处努力 1.别把心长时间泡在“抱怨”的污水里 2.如果你改变不了世界，就改变自己 3.面对失败一笑而过 4.抱怨不好是因为不知道还有更坏 5.时刻作好接受最坏结果的准备 6.珍惜现有的工作机会 7.没有一种冰不被努力的阳光融化 8.放下沉重的包袱，重新向着希望出发 9.停止哀叹，集中精力解决问题

第三章 认输而不服输，输得起才能赢得起 1.敢于认输是勇气更是智慧 2.输得起才能赢得起 3.被拒绝未尝不是好事 4.被打倒1000次，就第1001次站起来 5.输不是终点，而是赢的另一个起点 6.不要让自己在挫折面前贬值 7.上帝总是给不服输的人留一扇窗 8.失败是线，成功是点

第四章 生气不如争气.何苦自己跟自己过不去 1.生气等于慢性自杀 2.小事一桩，何必怒上心头 3.不要因为“不完美”而哭泣 4.不要嫉妒他人的好运 5.愤怒的情绪会“炸掉”一切 6.为了挽回面子而大动肝火只会让你更可笑 7.疯狂是魔鬼，平心静气才是救赎 8.你的情绪需要一个正确的发泄渠道 9.放下怨十良，是对自己的宽容 10.学会幸“灾”乐“祸”

第五章 人生没有绝境，失去什么也不能失去希望 1.永不放弃，就不会被抛弃 2.心存希望，在黑暗中就更容易找到出路 3.坚持下去，毅力可以移山也可以填海 4.失败只是一时的，放弃才是永远的 5.信念，是溺水时的救生圈 6.除了你自己没有任何人能打倒你 7.切断一切退路，就一定能够找到出路 8.最糟，也不过是从头再来 9.抖落身上的“泥沙”，走出人生的“枯井”

第六章 调整完善自我，提升把挫折变成财富的能力 1.投资失败也是一种收益 2.一次挫折就是一份“小礼物” 3.以失败者为师，以成功者为榜样 4.增强你的挫折“复原”能力 5.做个硬肩膀的人 6.学会弯曲才能在逆境中生存 7.感谢失去，因为它让你重新开始 8.承担苦难，才能创造奇迹 9.挫折是泥泞路上的足印 10.金子总是从泥沙中淘出

第七章 转换思维视角，遭遇逆境未必全是坏事 1.世界上没有失败，只有暂时的不成功 2.换个角度思考，绝处逢生并不难 3.苦日子也能过甜 4.绊倒你的也许就是个金块 5.只有雨后才能见到彩虹 6.偏离靶心不等于失败 7.不灰心不放弃，除了失去的都是得到的 8.看得开才能活得好 9.你并没有失去一切

第八章 为自己加油打气，用你的左手握紧右手 1.学会激励自己，给自己打气 2.求人不如求己 3.请学会原谅自己 4.一颗激情的心能帮助你不断征服自我 5.要知足但不满足 6.跳起来才够得着的目标才叫目标 7.摆一个胜利的姿态 8.把自卑踩在脚下 9.跟自己说“没有不可能” 10.保持“我是最好的”感觉

第九章 不如意是暂时的，冬天来了春天还会远吗 1.千万不要倒在黎明前的黑暗中 2.面对阳光，甩掉背后的阴影 3.凡事多往好处想 4.放下行囊中的悲伤 5.向前走，别再看那个绊倒你的坎 6.只要活着，总有希望 7.把窗户打开，让阳光进来 8.一切都会改变，你需要的只是耐心 9.一切的不如意都将过去

## <<让你的心灵温馨过冬>>

### 章节摘录

面对失败一笑而过人生有时像个赌局，谁都不可能总是赢家，谁也不可能总是输家。

赢了，自然少不了欢呼雀跃，毫不遮掩地表达自己内心的兴奋；输了，也不必捶胸顿足，懊悔不已地埋怨自己下错了注。

因为人生的事，就像古人说的“胜败乃兵家常事”，没有必要太苛求。

失败了，笑一笑，一切又可以重新开始。

做人，只有经得起失败的摔打，承受得住失败的打击，才能历练出成功的本领。

所以，面对失败，我们不仅不能哭，反而还要笑。

因为经历过失败，我们才能看到自身的弱点，认清自己的劣势，不断提高自己，完善自己，使自己站在更高的台阶上。

被誉为“世界第一CEO”的杰克·韦尔奇读高中时曾经是校冰球队的成员。

在一次联赛中，他们开始连赢了3场，但随后却连输了6场比赛，而且其中5场都是一球之差，所以在最后一场比赛中，杰克·韦尔奇极度地渴望胜利。

在上半场杰克·韦尔奇就连进两球，但下半场对方也连进两球，将比赛拖入了加时。

加时赛开始没多久，对方又进了一球，比赛结果2比3韦尔奇他们又输了。

杰克·韦尔奇愤怒地将球棍摔向了对方场地，怒气冲冲地进了更衣室。

就在这时，门突然开了，他母亲大步走了进来，一把揪住他的衣领，冲着他大吼道：“你这个窝囊废！”

## <<让你的心灵温馨过冬>>

### 编辑推荐

《让你的心灵温馨过冬》由北京工业大学出版社出版。

生活的酸甜苦辣每个人都要品尝。

当今社会。

经济风云变幻、竞争愈演愈烈的态势，也让人们在心理上承受着前所未有的压力，各种心理问题日渐显现。

找到属于自己的人生方向已经是迫在眉睫的事情了！

因为生活不是没有目标的劳作。

理想也不是沉重的精神枷锁！

<<让你的心灵温馨过冬>>

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>