

<<放逐你的焦虑>>

图书基本信息

书名：<<放逐你的焦虑>>

13位ISBN编号：9787563933464

10位ISBN编号：7563933468

出版时间：2013-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：周文敏

页数：306

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>

## <<放逐你的焦虑>>

### 内容概要

在青少年的成长历程中，现实生活中社会的竞争、学校家庭的困惑和疑虑、朋友交往中的矛盾和隔阂等等，这一切都成为了青少年心灵上的重担，把他们深深地压进了焦虑的深渊。

周文敏编著的《放逐你的焦虑--青少年不能不掌握的减压法则》紧紧围绕青少年的成长和发展，从青少年心灵的深处着手，针对其心理和精神的压力以及来自于现实世界的困扰和迷惑，深度解析青少年焦虑的根源、表现和危害，列举帮助青少年摆脱心灵压力开启健康人生的智慧和方法，为青少年的成长指明人生方向。

## <<放逐你的焦虑>>

### 书籍目录

#### 第一章 突破你心中的瓶颈

把“铜板”翻在积极的一面

适可而止不贪婪

解开精神的绑绳

恐惧是心灵之魔

求人不如求己

关上通往自卑的门

避免和战胜失望情绪

你的处境不算是最糟糕的

回归真实的自我

#### 第二章 蹚过心灵的冰河

#### 第三章 别跟自己过不去

#### 第四章 感谢折磨你的人

#### 第五章 放飞美丽的心情

#### 第六章 阳光总在风雨后

#### 第七章 走出心灵的围墙

#### 第八章 完美人生操之在我

#### 第九章 学会选择，懂得放弃

#### 第十章 平常心做卓越事

#### 第十一章 幸福的钥匙在你心中

#### 第十二章 发现你心灵的力量

#### 第十三章 享受精彩的人生

## <<放逐你的焦虑>>

### 章节摘录

版权页： 每次当你注意到自己跌入这种“我期望生活有所不同”的陷阱中时，就要退回来，并且重新来过。

吸口气，记住要感激你所拥有的一切。

当你的精力不是集中于你想要的，而是你所拥有的上面时，不管怎样你都会结束这种要得到更多的想法。

如果你聚焦于你爱人的好品质，那么她将会更加表现出爱意。

如果你感激你的工作而不是去抱怨它，那么你将会把工作做得更好，更加多产，并且无论怎样你可能最终得到一次加薪。

如果你聚焦于在房屋周围享受的方式、而不是等着在夏威夷享受，你最终会有更多的乐趣。

如果你曾去过夏威夷，那么你会习惯于享受。

如果你没去过夏威夷，不管怎样，你也会有一个很不错的生活。

拿破仑·希尔说：“一个富足的个性，在生活中，能够笑看输赢得失，而只认最终胜负。

他们深信自然和自己的潜能足以实现任何梦想，认为一个成功者周围倒下千万个失败者是不成功的，真正有效的成功者只在自己的成功中追求卓越，而不把成功建立在别人的失败上。

”为了培养富足之心，每个个性都应该学习和了解富足之心的各种优良表现，以使自我个性充满了弹性和力量。

奥格·曼狄诺发现，富足之心的主要表现如下：（1）大自然在我心中 大自然是无处不在的。

大自然绝不仅仅是野外，建立在大自然上的生活将毫无例外地属于大生活。

谁遵循自然原则，谁就能够成就个性。

当你的个性完善达到高超境界时，你就会发现，人生中许多竞争本是不值得付出心力的，竞争居然毫无意义。

坚守着内心的富足，排除了外在的干扰，得失便在谈笑间灰飞烟灭，不影响个性的长远目标。

抗干扰力如此强大，是因自然的化解。

每一份成就，最终都回到心灵的源泉上来，加强它、补充它，使它更富足。

富足之心对时间也表现出宽容，并不害怕衰老，年龄不过是一块手表而已，用旧了就换块新的。

富足之心的个陞，80岁还能够从头开始学一学新的东西。

富足的心灵是宁静的。

绝不会盲目地去索取，它只索取自己的必需品。

它的生活态度是减法主义的，因为太富足了，它不屑使用加法，在它眼中，加法带来的一切原本早就在大自然之中，何须劳神费事。

## <<放逐你的焦虑>>

### 编辑推荐

突破自我，战胜自我；放飞自我，拥抱自我。

《放逐你的焦虑:青少年不能不掌握的减压法则》教您学会打开心灵的桎梏，当我们抛弃一些尘世的烦扰，留一份开阔的天空给心灵安个家，我们就会获得想要的幸福。

<<放逐你的焦虑>>

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>