

<<有一种心态叫淡定>>

图书基本信息

书名：<<有一种心态叫淡定>>

13位ISBN编号：9787564057657

10位ISBN编号：7564057653

出版时间：2012-4

出版时间：北京理工大学出版社

作者：忻宁

页数：244

字数：235000

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>

<<有一种心态叫淡定>>

内容概要

人生/ 淡定 /幸福/ 快乐

你的心情是不是莫名其妙就变得很差？

你的情绪是不是会轻易失控？

你的幸福感是不是严重缺失？

这究竟是个性使然，还是修养不够？

其实根本原因是生活压力过大又难以排解，最终郁结成“疾”了。

这本书从感知幸福、建立快乐心境、对待得失、把控欲望、释放压力、培养爱好、宽容他人、掌控情绪、面对苦难、给予爱等多个方面给出了如何排解不良情绪，建立良好心态的途径，从而让你拥有更多的快乐和幸福。

<<有一种心态叫淡定>>

作者简介

忻宁，中文系才女，专职作家，善于体悟人生，曾出版畅销作品多部，如《三十一岁小美女的幸福经》《每天学点健康饮食养生》《每天学点经典心理学》《陪孩子一起上小学》《受益一生的理财规划》等。

<<有一种心态叫淡定>>

书籍目录

- 一、幸福掌握在自己手中，而不是别人手中
- 二、快乐不在于占有多少，而在于我们是否有快乐心境
- 三、苛求太多是为难自己，不苛求生活，不苛求自己
- 四、“得不到”和“已失去”都不重要，知足才能幸福
- 五、不愉快的事情不要纠缠，保持自己的好心情
- 六、压力压弯的是人的自由，释放压力，轻装前行
- 七、没兴趣会丧失很多乐趣，用爱好填补生活的空白
- 八、宽容无关紧要的人，宽容伤害我们的人
- 九、冲动只会让事态往坏方向发展，忍耐则能赢得更多空间
- 十、意气用事害人害己，心平气和达成双赢
- 十一、高调者过刚易折万事难成，低调者韬光养晦待时而动
- 十二、嫉妒会蒙蔽双眼，智者让其成为自己前进的动力
- 十三、抱怨是孤独的孪生兄弟，敞开心胸少些烦恼
- 十四、恐惧是捆绑心灵的魔鬼，让自己从恐惧中解脱
- 十五、焦虑的人难以自控，控制自己的焦虑状态
- 十六、心胸狭窄和幸福无缘，豁达给幸福留条出路
- 十七、苦难是人生的必修课，学会淡定面对苦难
- 十八、不会爱就得不到爱，用爱面对身边的人

<<有一种心态叫淡定>>

章节摘录

<<有一种心态叫淡定>>

编辑推荐

《有一种心态叫淡定》编辑推荐：宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。淡定，是一种心态，有了这种心态，人生将变得洒脱自如。当你烦躁不安、急火攻心，抑或黯然神伤时，喝一口“从容淡定”的良药，让烦恼烟消云散。

<<有一种心态叫淡定>>

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>