

<<每天一个心灵安慰II-写给女性的24>>

图书基本信息

书名：<<每天一个心灵安慰II-写给女性的249个安慰>>

13位ISBN编号：9787802281943

10位ISBN编号：7802281946

出版时间：2006-11

出版时间：新世界

作者：方亚东

页数：304

字数：360000

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>

内容概要

本书的主要内容包括：一、当你感到忧虑的时候：把时间花在解决明天的问题上 二、当你感到恐惧的时候：你需要有采取行动的勇气 三、当你感到迷惑的时候：要知道自己到底应该做什么 四、当你对自己感到不满意的时候：要有信心再造人生的辉煌 五、当你感到时运不济的时候：要学会适度迁就外部环境 六、当你遇到障碍的时候：难关不足以阻止一个人成功 七、当你遭遇失败或损失的时候：不能让自己永远生活在过去 八、当你遭遇不幸的时候：尽量抓住丰富而幸福的生活 九、当你面对别人的否定的时候：不要被他人的论断束缚前进的步伐 十、与人不能愉快相处的时候：善于从自己身上找原因 十一、当你感到烦闷的时候：采取一些精神和思想上的运动 十二、当你感到缺乏快乐的时候：不要将注意力放到错误的方向上 《每天一个心灵安慰》正是为不同领域和处在人生不同阶段的、受来自生活和事业等诸多方面的忧虑、恐惧、迷惑、自卑、失败、不幸、病痛等不同问题困扰的每一个女性而编写的。

书籍目录

一 当你感到忧虑的时候把时间花在解决明天的问题上 癌症也能在你的掌握中 自由选择你可以不必去做的事情 最重要的一课 我们的承受力并不是无限的 把事情划分成单一的压力因素 不要总是对压力感到忧虑 把时间花在解决明天的问题上 生活在完全独立的今天 改变人一生的一句话 面对最坏的情况 心理不得安宁往往是由于恐惧 忧虑甚至会使最坚强的人生病 不要疑神疑鬼给自己找病 最折磨人的不是失眠本身 一个唇部手术的后遗症 每一天都是一个新的生命 适时让忧虑“到此为止” 忘记它才能得到它 忘记所有的烦恼 在最悲惨的情况下勉强自己微笑 镇定地做出决定 让自己忙碌起来 如果不能改变事实就改变想法 不要为来自想象的小概率事件而忧愁 把生活想象成一个沙子漏斗

二 当你感到恐惧的时候你需要有采取行动的勇气 不要以否定的眼光去看这世界 承认恐惧并努力找出产生恐惧的原因 最大的耻辱是恐惧生命 接受那不可避免的情况 首先应该改变自己 敢于正面面对恐惧 要敢于挑战自我的怯懦 你需要有采取行动的勇气 成为那5%的其中之 四肢瘫痪的人也能驾驶飞机 不要在心里为自己设限 不要轻易放弃可以让问题获得解决的机会 不要成为因害怕错误而缩手缩脚的人 可怕的只是我们心中的想象 全力应付眼前重重的险阻 不要害怕“出丑” 要敢于摆脱怀疑、害怕和失败

三 当你感到迷惑的时候要知道自己到底应该做什么 困顿的时候不失雄心壮志与自信 人生的成功之路更像一场马拉松赛跑 人生的道路漫长，希望无边 一个小小的枢纽便能扭转人的一生 要知道自己到底应该做什么 别去在乎那小小的差额 实现梦想是漫长而艰难的跋涉 为它押上一年时间的赌注 幸运隐藏在每天日常的工作中 对未来一筹莫展的时候不放弃尝试 无聊时，试着做些什么 只要不自暴自弃 我们就能够选择生活 每天都有一粒种子的收获和快乐 目标看起来渺茫的时候积极行动 要彻底杜绝犹豫不决的弱点 要能够果断地做出重大决策

四 当对自己感到不满意的时候要有信心再造人生的辉煌 你可以使自己凌驾于一切短处之上 持之以恒地苦练能弥补身材方面的缺陷 身材矮小不是自卑的理由 对不满意的生活不去抱怨而是去改造 要有信心再造人生的辉煌 不必为了过去犯过的错误谴责自己 要常常想想那些境况比自己更差的人 你可以找到能让你自己快乐的方式 在接受自我与控制自我之间平衡发展 只看自己所拥有的 要能看清自己不如人的地方 不要生活在梦幻里 不要给生活设定过高的目标 适时迁就一个比较小的梦 就应该好好做人 要为自己的一切而高兴

五 当你感到运不济的时候要学会适度迁就外部环境 每一朵花儿都以自己的风姿给人愉悦 一个没有进取心的人常常与不幸为伍 有了积极的心态就容易成功 积极的心态能带来好运 干什么事都需要机会 每个人都有获得成功的机会 即使是你认为不可能的地方也有机会 不让任何一个发展自我、提升自我的机会溜走 机会不喜欢空等的人 很小的事情也可能有损你的个人形象 要学会适度迁就外部环境 平心静气地去接受不可改变的事情 长久地怨天尤人危害大 别把事情的责任都归咎给别人 要善于从自身找找原因 日积月累的踏实工作能改变命运 热忱的工作能够创造意外的幸运 成为公司不可缺少的人 对于似乎徒劳无益的事情也应该尽力而为 认为自己该干什么活就去做 自始至终保持勤奋的本性 要学会不为环境而冲动 顺其自然，把握机缘

六 当你遇到障碍的时候难关不足以阻止一个人成功 把精力全部集中到“怎样去做”上 抱持一种既来之则安之的心情 横逆之中必定埋藏着神奇的种子 让压力成为你冲向终点的动力 命运其实就在自己的手中 只要自信，一切都有可能 怨天尤人是于事无补的 失败和成功只是一步之差 没有坚强的意志就会被挫折击败 受益一生的座右铭 难关不足以阻止一个人成功 在精神上不屈服于生活中的厄运 一般人认为不可能的事 永不做失去希望、失去幸福的人 不甘失败勇往直前 干事情必须强迫自己以耐心面对拒绝能提高成功的几率 忍耐和等待有时能够把障碍消弭于无形 困境中，用歌声给自己带来力量 我们就是生活奇迹的一部分 坦然面对不如意之事 利用“榜样的力量”面对挑战 要相信自己什么事都能挺住 决不要半途而废 遇到危机时要能理性地去解决 在适当的时机做适当的动作 遇到障碍的时候就“多兜些圈子” 当环境无法改变的时候就试着改变自己 关键的时候要学会自立自强 用尽你所拥有的全部力量

七 当你遭遇失败或损失的时候不能让自己永远生活在过去 换个角度想问题 所有的变化都是有益的 不要为打翻的牛奶而哭泣 随时都可以是享受的好时候 要做好遭受挫折被拒之门外的心理准备 因行动受阻而产生绝望就是失败 依靠信念和勇气取得胜利 精神和斗志不能被击败 遭遇了失败就去寻求第二次机会 要用心去干每一件事 只输了5块钱 尽量减少受挫折和困境的伤害 用自己的损失换取更珍贵的东西 积极采取补救或挽回的办法 调整好心态去面对失去 只要心头执著的信心不被打碎 不把一分钟、一分力用于沮丧 利用失败的契机重新认识目标 仅仅懂得百折不回和永不言退

是不够的 仅有愿望方面的诚意和精力方面的投入是不够的 集中精力计划未来的生活 参赛和竞赛本身是一样重要的 用积极的态度来面对这件事 失败是不可多得的财富 坚持到底才能获得辉煌成果 没有挫折,就无法成就伟大的事八 当你遭遇不幸的时候尽量抓住丰富而幸福的生活 你能选择处于好心情或是坏心情 在不幸的处境中发展自己 身体上的残疾不会阻碍一个人的成功 最致命的创伤来自我们自己心灵深处 顽强不屈,永不向命运低头 尽量抓住丰富而幸福的生活 生活中没有什么不幸是我们不能忍受的 承受一切羞辱和灾难 坚定的信念能铸造出一条坚实的人生之路 行动上的“胜利愿望”是战胜一切困难的法宝 征服困难,书写辉煌的人生 许多的“不可能”只是常规理论下的结论 尽一切努力愉悦自己九 当你面对别人否定的时候不要被他人的论断束缚前进的步伐 自信的力量来源于你的内心世界 把别人的打击当作促使自己上进的必要原动力 努力挖掘出被冷落之中的积极意义 许多名家大师的传世之作也难逃退稿的厄运 历史上的伟人曾得到的消极评论 走自己的路,不服从任何束缚 要考虑对方之所以这样做的真正原因 你不能企求尽善尽美、人人满意 别人的评论不总是客观公正的 不要被他人的论断束缚前进的步伐 使别人的讥讽变为称赞和同情 有时获胜的唯一方法就是不理睬他 在心理上要对恶评设防 别受到那些不公正批评的干扰 解决问题的关键往往不仅仅在于你自己 让自己沐浴在爱的阳光里 别在别人给你划定的范围之内兜圈子 没有必要去追究一个人的所作所为是否别有用心十 与人不能愉快相处的时候善于从自己身上找原因 以德报怨,把伤害留给自己 别要求别人完全符合自己的喜好 不能全然不顾及是否伤害了别人 应该学会忍让和谦卑 你可以善意地去容忍别人 真诚地去欣赏和喜欢他人 把注意力放在彼此的共同点上 批评别人往往是没有用的 提升到不与人计较的境界 没有什么不能忍受的 善于从自己身上找原因 不要夸大那些小事的重要性 设身处地地替别人着想 学会原谅你的父母 人和人之间并不是平等的 要尽量保持公正的眼光和公正的心 别忘了别人心里的感受 应该少说一句话的时候就别多说 尽情享受人生的花园 不要轻易伤害别人的自尊心 我们应该有容人的雅量 以德报怨,化敌为友 要尽量去感激生活中的一切 如何才能赢得别人的欢喜十一 当你感到烦闷的时候采取一些精神和思想上的运动 调整心态应是克服厌倦的首选之策 各种心理状态都只能盘踞在我们的心头一时 以欣赏的心情去观察周围的一切 扮演某种角色能帮助你转忧为喜 你可以“假装”对工作有兴趣 把一个没有意思的工作变得很有趣 采取一些精神和思想上的运动 在不利的工作环境中保持愉快的心情 兴趣的获得也就是个人的心理体验 无论什么样的工作都要做好 在每一个新的时刻都拥有全新的思考 在办公室里制造欢乐气氛 把烦闷和忧愁排挤得无影无踪 操持家务也可充满激情 令简单的事情得到适当处理 从不利中挖掘出令人信服的积极因素 照着尽快入睡的方法去做 通过为别人做事抚慰落寞的心灵十二 当你感到缺乏快乐的时候不要将注意力放到错误的方向上 不能借助于药物来逃避眼前的压力 也许不是你所遇到的环境使你受到挫折 使你快乐或不快乐的是你对它的想法 找到通向快乐之路 选择生活中的乐趣 不要自己给自己制造不快乐 幸福不是由外力和事件决定的 一个赤贫的流浪者仍可找到一首可唱的歌 满怀激情地去做一件事 笑一下消耗的能量要比皱眉头省很多 你的笑容就是你好意的信使 流动不息的热血才能产生出光彩和魅力 不要将注意力放到错误的方向上 尽力自由和从容地享受生活 学会发现和欣赏生活的美 人生中有些事不必太在乎 想要获得快乐不一定需要很多金钱 不要让毫无意义的时间表打断你愉悦的心情 努力去把握现在的快乐 永远的快乐难以实现 睡前回忆一天最快乐的事情 给别人带去欢乐的同时自己也能得到快乐 尽量去理解和体贴别人

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>