

<<宽心了吗>>

图书基本信息

书名：<<宽心了吗>>

13位ISBN编号：9787111358091

10位ISBN编号：7111358090

出版时间：2011-9

出版时间：机械工业出版社

作者：孙玉梅

页数：198

字数：222000

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>

<<宽心了吗>>

前言

想吃什么就买什么，每天衣着光鲜，出门以车代步，坐在有空调的写字楼里上班，休息时去旅游、度假。

这样的生活，曾经是很多人的梦想，可当他们实现了梦想之后，心情又会怎样呢，是否有幸福快乐的

感觉呢？如果你问身边的朋友“最近还好吗”，相信有不少朋友会说“累啊”、“郁闷”、“烦死了”、“我可怎么办啊”之类的话。

现代社会节奏紧张，人们一方面要为事业和前途打拼，另一方面要照顾老人和孩子，还要面对人际交往中的诸多琐事，事情多了，烦恼接踵而至。

有的人过分追求名利，得不到满足便烦躁不安、怨天尤人；有的人在事业遭遇挫折后，不能奋发图强，却总沉迷于对失败经历的回忆，顾影自怜；有的人陷入情感的旋涡，为付出的情感和物质没有得到相应的回报而耿耿于怀、痛责对方，从此对异性刻薄冷酷；有的人性情多疑，老是怀疑别人在背后说自己的坏话，于是找茬儿与人吵架；有的人嫉妒心重，看到别人的成就超过自己，心里就不舒服，总想“整治”一下对方；更有甚者，连吃饭、睡觉这样平常的事也不能做好，上火没胃口，操心爱失眠……凡此种种，都是因为心理失衡、不能将心放宽的表现。

如果不及时对失衡的心理加以控制和调节，不仅影响身体健康，而且还会影响工作与生活，甚至会导致犯罪，害人害己。

人，怎样才能回归平衡自在的心境；心，怎样才能放宽？

我们要多了解内心的需求，找到烦恼与纠结的心理根源，对症下药；学会调整心态，懂得适当的放弃与退让，以乐观、豁达的心境对待生活中的问题和困难，不做“名”和“利”的奴隶，不做“过去”和“未来”的苦役；当事不迷，与人交往时，不要过分计较个人得失，宽容待人，真诚待人。这样一来，我们就能妥善地处理好与同事、朋友、爱人及家人的关系了。

其实，不管是达官显贵，还是升斗小民，要想除却烦恼，就需要在“定力”上多下工夫。佛家有语——戒定慧生，节制欲望，就可以少受“心魔”的折磨，让自己的心变宽。

只要是人都有七情六欲，人有欲望和需求是正常的，但要给欲望和需求设定一个界限，即适度地节制欲望，找到最切合自己实际的欲望，否则谁都无法得到心理平衡。

有些人常与他人盲目竞争，处处与人比较，结果自己终日生活在紧张状态之中，心理上承受过大的压力，这对心理健康极为不利。

一个心理健康的人，应该能对自己的能力作出客观的评价，并依此付诸社会实践。

为了让更多的朋友尽早摆脱心理困惑，重获轻松自在的心境，我们策划创作了本书，结合心理专家的观点，给出针对各种心理问题的“宽心之道”。

本书从日常生活中普遍存在的心理问题入手，借助真实、生动的案例，多方位、多角度地解析了困扰人们生活的不良心理，提出了一些简单实用、易操作的解决方案，相信有了它，朋友们将少却很多烦恼、郁闷、纠结、焦躁，增加几分淡定、轻松、从容、快乐。

在人生的舞台上，既要有积极向上的斗志，又要有坦然面对挫折的勇气，“得意不忘形，失意不落魄”，“不以物喜，不以己悲”，做到拿得起、放得下。

请相信，只要具备了这种心态，再苦、再累的日子，也会变得有意义、有奔头！

<<宽心了吗>>

内容概要

本书针对时下都市人常见的心理疾患，如焦虑症、忧愁症、孤僻症、多疑症、狭隘症、嫉妒症、职场倦怠症、爱无力症、婚姻强迫症等，作深入浅出的诊断和分析，并结合专家观点，提供切实可行的解决方案，让人们回归身心和谐、人际和谐的“宽心境界”。

<<宽心了吗>>

作者简介

孙玉梅，笔名小杉，小彬，简宁。

做过秘书、记者、编辑，现为自由撰稿人，从事小说创作与图书编著工作。

自1989年至今，先后在《黄河诗报》、《齐鲁晚报》、《橄榄绿》、《天涯》、《北京晚报》、《四川诗家报》、《诗潮》、《苍生文学》、《中国食品与市场》、《快乐太太》等报刊发表诗歌、散文、随笔、小说、通讯报道、故事等作品数百篇(首)，并有作品获奖。

<<宽心了吗>>

书籍目录

前言

上篇 戒定慧生，还心自在

第一章 喧嚣都市，谁能抚平焦躁不安的心

- 1.失眠失眠，焦躁是罪魁，又是祸首？
- 2.乱发脾气，不如设法解决问题？
- 3.没钱买车，小日子照样过得有滋有味？
- 4.公交车没来，要淡定，淡定？
- 5.不会慢生活，你就out了？

第二章 凡事向好处想，就会屏蔽掉忧愁？

- 1.愁愁愁，顽固胃病，原来是愁出来的？
- 2.郁闷，房子是家还是头上的大山？
- 3.末日如果真的，也不是你一个人的末日？
- 4.股市被套，别愁，总有解套的那天？
- 5.危机来了，与其愁肠百结，不如勇敢面对？

第三章 网络时代，也不能老一个人“宅”着？

- 1.网游时代，也要出去走走？
- 2.生活可以虚拟，但不可闭关自守？
- 3.左手淘宝，右手商场？
- 4.漏掉一个信息，没什么大不了的？
- 5.有时间，约朋友去喝喝茶？

第四章 防人之心可以有，疑神疑鬼不可行？

- 1.世上还是好人多，何必拒人千里之外？
- 2.信任丈夫，是最好的夫妻相处之道？
- 3.在了解真相前，别瞎猜忌？
- 4.怀疑他人，就是不相信自己？
- 5.世上本无事，疑者自扰之？

第五章 快乐的人不一定多有钱，而是心不狭隘？

- 1.把心眼放大些，心就会宽大？
- 2.计较，是不快乐的开始？
- 3.相信自己也是一朵绮丽的花朵？
- 4.对他人大度一些，别人对你会更大度？
- 5.人无完人，要多看他人优点？

第六章 熄掉中烧的妒火，就可将快乐的引擎重新启动？

- 1.把嫉妒掷向别人，伤的是自己？
- 2.善嫉滋事的人，损人不利己？
- 3.富人不都是李刚，何必要仇富？
- 4.知足，是治疗红眼病最好的药？
- 5.攀比向下，淡泊向上？
- 6.少一份虚荣，就少一份嫉妒心？

下篇 当事不迷，宽心乐活

第七章 人缘不好的人不是嘴笨，而是心理有问题？

- 1.说话大声一些，别人不会把你吃了？
- 2.逢场作戏，只能让朋友远离？
- 3.冷漠的人，只能孤芳自赏？
- 4.君子之交，比水更淡？

<<宽心了吗>>

- 5.与人抬杠，不如与人多沟通？
- 6.眼界宽了，就能见什么人说什么话？

第八章 职场打拼，往往输赢一念间？

- 1.都市白领，职场压力你能扛多久？
- 2.何必沮丧，下一个升职加薪的或许就是你？
- 3.远离浮躁，是成功迈入职场的第一步？
- 4.以员工的心态工作，永远不会在职场中脱颖而出？
- 5.“惧上”心理，你有吗？
- 6.相信自己，同事能做到的你也能做到？

第九章 失恋不是地狱，但要当心拯救到底？

- 1.她走了，不要总是非常纠结？
- 2.失恋是痛苦，但不是失败？
- 3.好聚好散，报复是最愚蠢的做法？
- 4.哭吧，哭吧，失恋痛哭不丢人？
- 5.抑郁，失恋后最需小心的灰暗心理？
- 6.不要将一个人的日子过到底？
- 7.人生是一场游戏，但不可游戏人生？

第十章 婚变，变的不是爱，而是“心”？

- 1.“亚偷情”心理，你有吗？
- 2.碰什么都成，千万不能碰丈夫的心理雷区？
- 3.疑神疑鬼，不如多关心他？
- 4.翻看他的手机，不如看透他的心理？
- 5.别让冷漠在婚姻中潜伏太久？
- 6.丈夫出轨，是打翻醋坛子，还是宽恕他？

第十一章 把心放宽些，家会温馨些？

- 1.爱屋及乌，学会爱婆婆？
- 2.婆婆小心眼，你要宽容些？
- 3.丈夫工作狂，多理解一些？
- 4.放下工作，陪老婆孩子出去走走？
- 5.别怪孩子叛逆，多站在孩子的角度想问题？
- 6.妻子疯狂购物，不要一味抱怨？
- 7.别怪丈夫小气，再有钱也要算计着花？
- 8.信用卡不是取款机，还是小心刷为妙

<<宽心了吗>>

章节摘录

版权页：“嗯。

”一听儿子没有拿文文妈的钱，小杰妈松了口气，随即，她给文文妈发了条短信：“文文妈，我问小杰了，孩子说她没拿，你再问文文和你家大哥吧，是不是他们拿的给忘了？

要不再找找吧，看看其他地方有没有这50块钱？

”文文妈接到小杰妈的短信时，文文还没有回家，文文妈正为钱的事着急呢！

“回短信的语气这么轻松，我严重怀疑她是不是真的问了小杰？

搞不好只是应付一下我，其实根本没问！

”“人家说问孩子了就是问了，没问就是没问，怎么别人说什么事你都怀疑，都不相信呢？老婆，我真是服了你了！

”“我怎么觉得在这件事上，你貌似胳膊肘儿往外拐呢？

是不是看我变成黄脸婆了，看人家小杰妈年轻漂亮啊？

有本事追人家去！

哼，男人没几个好东西，都是吃着碗里的，看着锅里的！

”“你就事论事不行吗？

怎么又扯到我头上了，简直是胡搅蛮缠、不可理喻！

”“我不可理喻！

我是泼妇行了吧，哼！

”“好，姑奶奶，我惹不起你，我还躲不起，我走行了吧！

”“爱去哪去哪，滚！

”两个人正吵着，传来钥匙开门的声音，这是文文回来了。

“爸妈，你们烦不烦啊，三天两头地吵，能过下去就过，过不下去就离！

”“啊？

文文，你这说得什么话？

如果不是我怀胎十月生下你，我简直怀疑你是不是我的女儿，我跳楼去得了！

”文文妈妈听女儿这样说，简直要气晕了。

“如果我能选择，我也不当你的女儿。

小心眼，天天什么都怀疑，整天弄得家里不得安生，妈妈，我求求你了，不要再这样好不好。

对了，还要告诉你一件事。

”

<<宽心了吗>>

编辑推荐

《宽心了吗》告诉你宽心的十大方法，享有淡定的慢生活、勇敢面对困境、丢掉疑心、相信自己，宽容别人、知足，淡泊向上、心态好，人缘就好、把工作做到出色、理智地看待失恋、爱他，就要对他放心、“尽管刷”只是神话。

幸福生活，是一种态度、都市人，要宽心淡定。

真正的力量是忍耐，真正的智能是宽厚；真正的慈悲是包容，真正的财富是满足。

要争气，不要生气。

聪明的人，凡事都往好处想。

真正的感情应该不是占有，而是一种奉献。

一个人不是因为拥有很多物质而幸福。

一个人心胸开阔，不论到哪里都会觉得这个世界很美好。

一个人肚量有多大，事业就有多大。

<<宽心了吗>>

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>