

<<做，才能改变>>

图书基本信息

书名：<<做，才能改变>>

13位ISBN编号：9787201086446

10位ISBN编号：7201086448

出版时间：2014-4

出版时间：天津人民出版社

作者：程程

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>

## <<做，才能改变>>

### 内容概要

怎样做，才能改变你的人生？

对于所立的志擦起来高于珠穆朗玛峰、冒出的想法能飞到都敏俊星球上的年轻人来说，从来不缺什么梦想和决心，但为什么自己的那点梦想总是走在被杀死的路上？

原来，如果想要你不曾拥有过的东西，就必须去做你从未做过的事情。

事实上，梦想、理想、信念……这些美好往往受制于你自己，它们匍匐在于脆弱和困惑的脚下，正期待着从迷茫中醒来。

而你现在所做的一点小小的改变，都有可能影响未来！

本书只想告诉读者一点生活的真相：所有的理想，都起自于妄想；所有的美好，都经历过不堪；所有的得到，都开始于去做。

理想，都是从妄想开始，做，才是改变人生的第一步。

而成功，就是看你敢不敢为理想再决绝一点儿！

<<做，才能改变>>

作者简介

程程，心理咨询师。  
思想界的女流氓，文学界的好姑娘。  
洞悉人性、见解深刻，是心灵疗愈世界冉冉升起的新星。

她在越来越冰冷的世界里，越来越执着地寻觅温暖的火种。  
作品包括《此情须问天》、《示弱的力量》、《荒野生存》（译作）、《乌合之众》（译作）等。

本书是她献给心灵感冒（包括拖延、抑郁、狂躁、焦虑、失眠、装睡）年轻人的自我救赎之书——感冒是小疾，早看早痊愈。

<<做，才能改变>>

书籍目录

序：你是在做睡美人，还是在等待戈多？

低调是一种人生的哲学

最大的贵人，其实是你自己 / 003

成长，是挣扎后的觉悟 / 008

用最合理的目标引导人生 / 012

释怀，放下过分的认同感 / 018

平凡是一种重要的资源 / 024

放下得失之心才能得到更多 / 028

换个角度审视你走过的路 / 035

越努力，越幸运

你要对得起心灵所受的苦 / 041

因为迷惘，所以是青春 / 044

当世界无法改变时，改变你自己 / 048

用“做”来消除恐慌 / 053

越能折腾的人越会有奇迹 / 057

越努力越幸运，坚持没有那么难 / 065

莫找借口失败，只找理由成功

077 / 你敢不敢为理想决绝一点儿？

084 / 凡事不是努力便可得到

092 / 遇见早已是最美的结果

100 / 当我们穷得只剩下“自尊”时

107 / 独特是一种与生俱来的价值

110 / 每个人都只能为自己的人生负责

119 / 立刻、现在、马上去做

在不完美的世界里活出完美的自己

127 / 谁没有那么一段忧伤的时光？

133 / 只有行动能让我们成长

139 / 我们浪费不起痛苦和抱怨的时间

149 / 拒绝孤独就是拒绝自己

154 / 拒做让人鄙视的伸手党

167 / 觉悟于当下，解脱于未来

177 / 去爱去疯去闯荡，去梦去追去后悔

世界非我所愿，却理所当然

187 / 做个有变现能力的理想主义者

197 / 别让被迫害妄想症害了你

208 / 原谅用爱来伤害你的至亲

221 / 遇到45度忧伤美

227 / 怎样走出越诉越苦的怪圈？

231 / 需要一个独自舔舐伤口的角落

236 / 平等是一种理直气壮的人格

<<做, 才能改变>>

#### 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>