

<<微笑面对心情沮丧>>

图书基本信息

书名：<<微笑面对心情沮丧>>

13位ISBN编号：9787212034436

10位ISBN编号：7212034436

出版时间：2009-4

出版时间：安徽人民

作者：金盛浦子

页数：159

译者：李维

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>

## <<微笑面对心情沮丧>>

### 内容概要

如果沮丧是每个人都一定会有的，那又何必太害怕它呢？

如果日子是每天都要过的，又何必过得那么紧绷呢？

换一种想法过生活，你的人生可以更自在！

对别人好，对自己更好。

先学会爱自己，才能让别人也来爱你。

别再让情绪怪兽缠身，享受优雅的人生吧！

<<微笑面对心情沮丧>>

作者简介

金盛浦子，1937年出生于东京。

青山学院大学文学部毕业。

担任小学教师后，于1978年开设心理教育研究所，并于圣玛莉亚医科大学精神神经科、东京大学医学部附属医院分院的神神经科等处进行研究。

1990年，成立“自游空间”SEPY。

以治疗师、临床心理师、绘画治疗师等身份向社会大众提供心理咨询服务。

<<微笑面对心情沮丧>>

书籍目录

尝一口幸福滋味卷一 无所谓的新心态 1 人, 本来就没有十全十美的 2 “这样的自己”就可以了 3 对于缺点, 就“睁一只眼闭一只眼”吧 4 自私一下, 没什么大不了 5 言行举止没有必要装模作样 6 不论什么嗜好, 都是值得鼓励的 7 “不行”也无所谓 8 停止要自己“努力! 加油!” 9 每个人都可能会做“坏事” 10 昨天办得到的, 今天却无法完成也没关系 11 事情其实没有那么严重 12 “本质”这种东西只能慢慢地、自然地浮现 13 舔伤口并不是“疗伤” 14 即使承受过多的恩惠, 也不要介意 15 紧要关头, 最好不要太勉强 16 过去的已经过去, 没必要被往事左右现在或未来 17 能活到今天, 已经很了不起了 18 输了也无妨 19 请先消除你心中的悲伤 20 选择自己的选择 21 与其“娇纵任性”何不“擅于依存” 22 一切的不安, 都将雨过天晴卷二 你和我和他的新联结卷三 快乐生活的新法则卷四 揭开生命的新密码卷五 转动人生的新思维

<<微笑面对心情沮丧>>

章节摘录

卷一 无所谓的新心态 1人,本来就没有十全十美的 对你而言,曾伤害你最深的人是谁?

是父母?

师长?

朋友?

当时的你一定很难过,很痛苦,很生气吧?

但是,人本来就没有十全十美的。

不论是父母、师长、朋友, 大家都不是十全十美的。

如果你察觉到你也是那群非完美的人之一, 就能原谅曾经错怪你的人, 而让自己的心灵得到解脱。

2 “这样的自己”就可以了 并不是每个人做任何事都会努力不懈的。

每个人偶尔也会撒撒谎, 偶尔也会找借口。

但是,那都没有关系, 人生得饶之处且饶之。

能发现那样的自己的人, 能原谅那样的自己的人, 才是真正能开拓未来的人。

3 对于缺点,就“睁一只眼闭一只眼”吧 这也讨厌、那也讨厌、余下那个更讨厌, 一直数落自己缺点的你, 最后发现这根本无济于事。

不仅没有改善,甚至连对最应珍惜的自己, 也起了厌恶之心。

当你很在乎自己的缺点时, 告诉自己:“算了,就睁一只眼闭一只眼吧!

然后,对于即使是小小的优点, 也要特意提出来大肆称赞一番。

在你称赞、肯定自己的当下, 渐渐的,你就能感觉到自己散发出光芒, 不知不觉中,你的缺点就会消失无踪了。

4 自私一下,没什么大不了 描绘梦想、一圆美梦,可以说是自私的行径。

或许你为了圆梦, 而造成家人或别人的困扰也说不定, 不过,太顾虑周遭的想法,或总是要配合他人的话, 即使是一个小小的梦想, 也会让你有梦难圆的苦叹。

为了圆梦, 我们可能会遭受别人的抱怨、责难, 可是应该毅然决然去做的,就千万别顾虑太多。

.....

<<微笑面对心情沮丧>>

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>