第一图书网, tushu007.com

<<好好活着 珍爱自己>>

图书基本信息

书名：<<好好活着 珍爱自己>>

13位ISBN编号：9787502835361

10位ISBN编号：7502835369

出版时间：2009-4

出版时间：地震出版社

作者：庞宇

页数：268

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

第一图书网, tushu007.com

前言

人的一生到底在追求什么？
怎样才能好好活着？
有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。
小船上有好几尾大黄鳍鲔鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫能捕到这么美味的鱼恭维了一番，又问要多少时间才能收获这么多？
墨西哥渔夫说，才一会儿功夫就捕到了。
美国人再问，你为什么不待久一点，好多捕一些鱼？
墨西哥渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需了！
”美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在干什么？
”墨西哥渔夫解释：“我呀？
我每天睡到自然醒，出海捕几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子可过得充实而又忙碌呢！
”美国人不以为然，帮他出主意说：“我是美国哈佛大学的企业管理学硕士，我倒是可以帮你忙！
你应该每天多花一些时间去捕鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。
自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船，然后拥有一个渔船队。
到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂，然后自己开一家罐头工厂。
如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。
你可以离开这个小渔村.搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约。
在那里经营你不断扩充的企业。
”墨西哥渔夫问：“这要花多少时间呢？
”

第一图书网, tushu007.com

<<好好活着 珍爱自己>>

内容概要

人生是立体的雕塑，不是平面的彩图。
只有如意，没有失意，人生也就苍白。
战胜失意就是为了如意，要如意就必须冲破失意的樊篱。
幸福是活着的理由，活着是幸福的源头，两者不容分割。
站在人生这一大课题面前，唯有珍爱自己，珍视现在，珍惜拥有，才能获得更多的幸福，才能拥有更为丰富的人生。
人的一生，难免有浮沉，不会永远旭日东升，也不会永远痛苦潦倒。
人生沉浮交替，对人是一种磨练。
因此，浮在上面的，不必骄傲；沉在底下的，更用不着悲观。
请以积极、热情、率真的态度，乐观进取，执着前行！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

庞宇，国家二级心理咨询师、经络催眠师，北京浩瀚之心咨询中心高级心理咨询师，历奇训练总培训师，中国红十字会心灵阳光工程签约讲师。
擅长心理减压与情绪管理、青少年心理健康教育、老年期心理问题和团队精神培养。

第一图书网, tushu007.com

<<好好活着 珍爱自己>>

书籍目录

第一章 挫折是收获的源泉勇敢地面对人生的困难丧失是成长和收获的源泉正视人生必要的丧失不怕人老，就怕心老面对失业，要学会舍弃和转弯亲人逝去，我们要继续前行天下没有不散的宴席勇敢地承认自己的错误苦难会使人生更加辉煌我们是自己心态的主宰有时，失去是一种美丽学着接受失去人类永远在得失之间人生如同接力赛学会“ 遗忘 ”第二章 善待自己，幸福一生把握好今天，才有美好的明天敞开心灵的门窗一定要学会克制冲动善待他人等于善待自己良好的生活态度令人身心愉快金无足赤，人无完人养成良好的生活习惯做自己喜欢做的事多为别人做好事善待自己的身体保持一份好心情把坏情绪扔到脑后去生活永远是百味的想开一点，学会洒脱乐观一点，凡事往好的方向想第三章 给心灵洗个澡幽默是一种不可或缺的轻松剂让心灵沐浴在阳光中每天给自己一个希望没有人可以偷走你的梦想别自找烦恼生活对每个人都是公平的在工作中获得快乐无需与别人攀比杜绝消极情绪走进我们的生活宽容别人，升华自我知足是一种智慧让心灵感受阳光驱除“ 心磨 ”，改善心情活着是一种心情心中要有希望保持一份好心情把烦恼写在纸上给予比接受更令人快乐忧虑是成功的绊脚石第四章 学会拿起，敢于放下学会拿起，敢于放下学会放弃，生活会更容易看得开，放得下不要让爱成为生活的枷锁鱼和熊掌不可兼得该分手时就分手付出比索取快乐保持一颗执着之心选择多的时候要懂得知足学会放长线钓大鱼阳光总在风雨之后走出属于自己的成功之路把仇恨从心中抹去近朱者赤，近墨者黑挫折是人生的原色不要太苛求完美学会选择，懂得放弃第五章 用心去感受生活幸福无所不在痛苦源自人的“ 智慧 ”乐观豁达，胸怀坦荡快乐的秘密就藏在我们的心中遗憾为我们带来希望学会爱别人，学会给别人机会人生的坎坷是必然的雨过了，总会天晴走出自卑的阴影正确对待金钱幸福是一种自我感觉做情绪的主人把快乐带回工作中不要祈求太多从抑郁中走出来放飞心灵的自由第六章 珍惜每一天的进步，珍视每一份收获锁定人生目标做好点点滴滴的小事每天进步一点点专注于一个目标不给自己留退路滴水石穿，非一时之功在平凡中寻找你的快乐态度决定高度勤劳是幸福的动力享受工作中无穷的乐趣忍受失败的折磨机会是成功的种子认识自己，决定自己的价值第七章 在人生的舞台上演好自己的角色创造自我的小花园学会选择幸福世界上最大的敌人是自己走自己愿意走的路，就不算白走自知，是人生的第一步你是世上独一无二的做真实的自己学会与自己对话做自己愿意做的事演好自己的角色命运在自己手中生命原本就有时序的点燃你的热情打败心理上的敌人提升自己，改变自己

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 挫折是收获的源泉勇敢地面对人生的困难老鹰是世界上寿命最长的鸟类，它的寿命可达70岁。但是如果想要活那么久，它就必须在40岁时做出困难却重要的抉择。
当老鹰活到40岁时，它的爪子开始老化，不能够牢牢地抓住猎物；它的喙变得又长又弯，几乎能碰到它的胸膛；它的翅膀也会变得十分沉重，因为它的羽毛长得又浓又厚，使它在飞翔的时候十分吃力。在这个时候，它只有两种选择：等死，或者经过一个十分痛苦的过程来蜕变和更新，以便继续活下去。
这是一个漫长的过程：它需要经过150天的漫长锤炼，而且必须很努力地飞到山顶，在悬崖的顶端筑巢，然后停留在那里不能飞翔。
首先，它要做的是用它的喙不断地击打岩石，直到旧喙完全脱落，然后经过一个漫长的过程，静静地等候新的喙长出来。
之后，还要经历更为痛苦的过程：用新长出的喙把旧指甲一根一根地拔出来，当新的指甲长出来后，它们再把旧的羽毛一根一根地拔掉，等待5个月后长出新的羽毛。
这时候，老鹰才能重新开始飞翔，从此可以再过30年的岁月！
对于老鹰来说，这无疑是一段痛苦的经历，但正是因为不愿在安逸中死去，正是对30年新生岁月的向往，正是对脱胎换骨后得以重新翱翔于天际的憧憬，燃起了它心中的勇气和决心。
要想延长自己的生命，获得重生的机会，它选择了经受几个月的痛苦，我们不得不为老鹰的这种勇于改变自己的勇气所折服。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《好好活着:珍爱自己》由地震出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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