第一图书网, tushu007.com

<<别让心灵布满皱纹>>

图书基本信息

书名：<<别让心灵布满皱纹>>

13位ISBN编号：9787505728257

10位ISBN编号：7505728253

出版时间：2012-7

出版时间：安颜 中国友谊出版公司 (2012-07出版)

作者：安颜

页数：230

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

前言

第一图书网, tushu007.com

<<别让心灵布满皱纹>>

内容概要

当一个人心中的消极情绪长期大于积极情绪时，心灵就会失衡，从而向悲观绝望的方向发展，给身心造成重大影响。
相反，如果我们能够实时消除心中的不良情绪，避免心灵垃圾的堆积，同时积极制造正面的情绪，那么我们就能让心灵充满健康向上的因子，身心保持平衡和谐的状态。

本书针对现代人在心理中出现的迷茫、困惑、烦恼、失控、不快乐等问题，进行智慧透彻的观照和深层解析，并提出解决方案。
本书得益于作者扎实的专业背景和丰富的治疗经验，是一部心理咨询的精彩实用指南。

如果你觉得迷茫恐惧，如果你心生妄念，如果你万般纠结，如果你无所事事，如果你沉浸于挫败感、疲惫感、麻木感或者总是在没完没了地抱怨……那么就是你该翻开这本书的时候了。

作者简介

安颜，台湾知名心理专家、资深心灵导师，目前专事两性成长的心理学研究及创作。著有《那些25岁该做的事——女人与灵魂畅谈幸福的10种可能》等书。

第一图书网, tushu007.com

<<别让心灵布满皱纹>>

书籍目录

Chapter 1 谁软禁了我们的快乐？
——限制来自内心
1. 放弃“如果……就”的幸福观
2. 大多数烦恼来自妄念
3. 是拥有太少还是欲望太多？

4. 完美主义让人心力交瘁
5. 幸福不是被灾难谋杀的，而是被小错毁灭的
6. 别用放大镜看生活
7. 不要给生活贴标签

Chapter 2 人生是漫长的旅途——如何才能抵达幸福
1. 不做迷失方向的飞鸟——发现、认识自我
2. 生活在当下——人生每天都是现场直播
3. 唤醒沉睡的心灵，接受内在的真我
4. 生活不在别处
5. 放慢脚步，让幸福跟上
6. 生命的能量来自内心
7. 凡事多往好的方面去想

Chapter 3 有目标的快乐才饱满——心路同样需要规划
1. 心的力量，才是成功的助力
2. 尊重梦想，但要对自己有正确的期望
3. 找到幸福路标，画出幸福路线
4. 无所事事的人是不可能快乐的
5. 勇于接受挑战，战胜自我恐惧

Chapter 4 幸福是心灵的平衡点——别让压力赶走快乐
1. 增强心灵弹性，让压力落荒而逃
2. 与其投资结果，不如投资过程
3. 悦纳自己，学会接受缺憾
4. 放下VS放弃——行为相若，心态迥异
5. 找到自己的角色，演好自己的戏码
6. 内心的种子——信念让心灵更强壮

Chapter 5 身心合一 ——唤醒幸福因子
1. 心态是你真正的主人
2. 身心和合，方为自在之境
3. 给健康打分，掌握身体状态
4. 荷尔蒙会不会影响情绪？

5. 懂得节制，放纵等于透支快乐
6. 在香甜睡眠中修炼身心

Chapter 6 惜福纳福——感恩才会快乐

1. 珍惜每一刻幸福的感受
2. 停止抱怨，学会感激
3. 一万个美好的未来，也比不上一个幸福的现在
4. 左顾右盼只会让你错失幸福
5. 被人需要是一种幸福

Chapter 7 别让心太吵——踏上宁静的心灵之路
1. 内心宁静会带来明月式的圆满人生
2. 得道高僧治疗心病的灵药
3. 建立心情“回收站”——为心灵日日做环保
4. 智慧是心灵的养料
5. 人淡如菊，返璞归真

章节摘录

放弃“如果……就”的幸福观“如果我的存款能买得起房子，我就太幸福了。
”“如果女朋友能为我织条围巾，我就很满意了。
”……“如果……就”的思维模式往往让我们认为自己处于一种未能如愿的不幸福感中。
假使你怀疑是“如果”的内容没有选对，那就大错特错了。
真正扼杀幸福感的罪魁祸首，正是“如果……就”的幸福观本身！
是什么禁锢了你的幸福？
女友欣雅是一位30岁的女孩，她个性开朗，待人亲切，相貌也算是同年龄人中的上等，但她至今仍然单身。
欣雅在过去的几年中谈过多次恋爱，可是最后都以分手告终。
她每次分手的理由常常令对方费解：“如果你的工作公司离我近一些，我们下班后约会就更方便了。
”“如果你的个子能再高一点，我就可以刚好枕在你的胸前。
”“如果不用我说你也能懂我的意思，那我就会感到特别有默契……”欣雅将“如果……就”的错误观念作为择偶信条，在不知不觉中，把自己封闭在自己的小世界里。
2010年获得电视某真人秀节目年度总冠军的刘伟是一位失去双臂的残疾青年。
他虽然没有双手，却依然可以刷牙洗脸、接打电话，快乐地过着和正常人一样的生活。
当他在舞台上用双脚倾情演奏华丽的钢琴曲时，全场观众无不为之动容，纷纷用掌声向刘伟表达敬佩之情。
赛后，主持人问刘伟：“你有没有想过，如果没有那次意外，你会怎样？
”刘伟微笑着回答：“人生本来就没有如果，享受当下，努力快乐地活着。
”刘伟失去了双臂，但他并没有因此限制了自己。
我们四肢健全，为什么还要用那些虚无缥缈的“如果……就”来限制自己呢？
“如果……就”的幸福观让我们看不清事情的本来面目，进而限制了我们的发展，阻碍了本该属于我们的幸福。
愿望≠目标聚会时常常会听到朋友们说：“如果我也能住别墅，开名车，这辈子就知足了！
”每每说到这里，他们的脸上总会泛起充满幸福和喜悦感的红光。
如果继续追问下去：“你确定别墅和名车是你最想要的吗？
如果让你以此作为人生目标，为之奋斗终生，你愿意吗？
”答案往往有两种，有的人会毫无犹豫地给出肯定回答，甚至与你打赌，若干年之内必定会兑现自己的承诺，实现愿望；有的人则会微笑着坦言：“那不过是我的一个美好愿望，并不能成为我的人生目标。
”在我们小的时候，老师和家长总爱问同一个问题：“长大以后你想做什么？
”我们会天真地回答：“做科学家”“做大将军”“做总统”……然而，随着时光的流逝，又有多少人真正达成了自己儿时的愿望呢？
随着时间的推移，年龄的增长，有的人会慢慢认识到，要想实现儿时的梦想简直是太难了。
因此，他们选择了放弃。
还有的人在成长过程中渐渐发现那些童年的梦想并不是现在自己最想要的，所以他们也放下了这个梦，朝着更加渴望的方向努力。
其实，愿望的产生基于我们的欲望，而目标的建立是基于现实的，它比愿望来得更加清晰、更加明确。
当我们步入职场，开始工作，我们经常能在员工聚会上听到老板慷慨激昂的言词，假使他说：“如果你们继续努力工作，我就会给予奖励！
”请你不要当真，这多半只是老板的一个愿望而已。
假使他说：“如果你们完成下半年的工作指标，我就给每人加薪两千元！
”这句话目的明确，有期限，透过努力就能达到，可以称之为目标。
每个人都有很多愿望，当我们想要付诸行动去实现时，首先要多问问自己，这种愿望是否具备成为目

标的条件。
只有这样，我们才能把强大的内心力量投入有效的目标当中，全心实现最可能实现的愿望。
收起“如果……就”的思维模式一位单亲妈妈曾在调解家庭纷争的电视节目中抱怨道：“我的孩子太难管教了，他总和我作对！
”在主持人的询问下，这位妈妈举出几个引发争吵的例子。
她说：“每天吃早餐时，我都希望他一边吃面包一边喝牛奶，可是他总是先把牛奶喝光，再吃面包和鸡蛋，太让我生气了。
放学回家后，我希望他进门先洗手再坐下看电视，可是他总是忘记洗手。
还有，我最讨厌吃巧克力，也不希望我的孩子吃，可是他偏偏喜欢那个口味，我们也常因为巧克力而吵架。
”儿子在另一间直播室中听着妈妈的抱怨，也吐露了自己心中的委屈。
他说：“我从小被妈妈一个人养大，她是我唯一的亲人。
可是妈妈总对我说‘如果你什么都能按照我的意思做就好了’，可是我也需要有自己的看法和主张啊！
”听完母子二人的表述后，专家们一下就找到了问题的根源和解决办法，他们一致认为是这位妈妈的思维模式出了问题。
她本人不喜欢巧克力，也要求她的孩子不去喜欢，这种习惯性地以自我认知强迫他人认知的行为，导致了双方的不愉快产生。
如果我们能够放下“如果……就”的思维模式，不在自我心中制造是非，尝试接受和理解对方的思维与习惯，你会发现人与人的相处其实并没那么难。

媒体关注与评论

外面没有别人，只有自己。
所有外在的事物都是你内心投射的结果。
——张德芬　世界上没有不能失去的，除了内心的自由。
——素黑　人生除了起点与终点，剩下的就是过程。
世上没有一个人是为了体验痛苦而来，也没有一个人愿意麻木而去。
人生总有不如意，并不是每个期望中的结果都能实现，但是如果我们能够在生命有限的过程中尽量追求快乐，享受和珍惜幸福，也能拥有一份圆满。
当你和内在的自己越接近，越能体悟到生命的大自在。
——安颜

编辑推荐

《别让心灵布满皱纹:我最需要的心理按摩书》编辑推荐：如果你觉得迷茫恐惧，如果你心生妄念，如果你万般纠结，如果你无所事事，如果你沉浸于挫败感、疲惫感、麻木感或者总是在没完没了地抱怨……那么，就是你该翻开《别让心灵布满皱纹:我最需要的心理按摩书》的时候了。
为心灵做一次全方位的SPA，用最好的心态去面对当下的生活；台湾金石堂书店上榜畅销作品；超人气的减压妙招，最实用的解压之道；台湾知名心理专家、资深心灵导师安颜献给都市人的心理按摩书。
全新阐释不抱怨法则，唤醒潜能无限的你，帮你找回内在力量，回归生命的自在之境！
感觉心累了，请翻开它！
这是一本好看、好用、也好学的心灵减压读本。
《别让心灵布满皱纹:我最需要的心理按摩书》将帮你：激发内在力量，释放生命潜力。
找到身心的快乐和平衡，体验自我实现的完满。
解决心理问题的困扰，回归生命的自在之境。
……

<<别让心灵布满皱纹>>

名人推荐

外面没有别人，只有自己。
所有外在的事物都是你内心投射的结果。
——张德芬世界上没有不能失去的，除了内心的自由。
——素黑人生除了起点与终点，剩下的就是过程。
世上没有一个人是为了体验痛苦而来，也没有一个人愿意麻木而去。
人生总有不如意，并不是每个期望中的结果都能实现，但是如果我们能够在生命有限的过程中尽量追求快乐，享受和珍惜幸福，也能拥有一份圆满。
当你和内在的自己越接近，越能体悟到生命的大自在。
——安颜

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