

<<会生活 会工作>>

图书基本信息

书名：<<会生活 会工作>>

13位ISBN编号：9787508060354

10位ISBN编号：7508060350

出版时间：2011-2

出版时间：华夏

作者：尤佳

页数：307

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

照进心灵的阳光台湾地区有一位非常著名的心理咨询师，深受大家的喜爱和尊敬。他曾经帮助过很多人解决了心理方面的困扰，那么，这位咨询师有什么神奇之处呢？其实，他刚开始从事这个工作的时候，常使用心理学的专业术语和治疗模型来开导别人，但效果很一般。

咨询师百思不得其解。

一次偶然机会，他想起了前不久自己看过的一个小故事：曾经有个5岁的小男孩，由于他卧室的窗户整天都关闭着，所以他觉得屋里很阴暗，十分羡慕窗户外面灿烂的阳光。

他想：“我可以把外面的阳光扫一点进来。

”于是，他拿着扫帚和簸箕，到阳台上去扫阳光。

等到他把簸箕搬到房间里的时候，里面的阳光却没有。

这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。

正在厨房做饭的妈妈看见他的奇怪举动，问道：“你在做什么？”

”他回答说：“房间太暗了，我要从外面扫点阳光进来。

”妈妈笑道：“只要把房间的窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

”是啊，打开心灵的窗户，友情和信任不就会像阳光一样洒进来吗？”

从此以后，这位咨询师调整了自己的工作方法，搜集了大量的故事，分门别类，针对前来咨询的人们的不同情况，用小故事来引导他们调整心理姿态、最终走出心灵的困境，取得了非常好的效果。

本书收录的150个故事，结合了心理学的解读，展示出70种简单生活和轻松工作的姿态，浅显易懂，如随身而行的心理咨询师，当你低落、沮丧、失意时，给你以安慰和力量；当你欢欣、得意时，帮助你平静自己的心灵。

## <<会生活 会工作>>

### 内容概要

这是一本抚慰心灵的书。

本书通篇以“案例+心灵处方”的方式展开。

收录的故事，结合了心理学的解读，展示出简单生活和轻松工作的姿态，浅显易懂。

本书如随身而行的心理咨询师，当你情绪低落、沮丧、失意时，给你以安慰和力量；当你欢欣、得意时，帮助你平静自己的心灵。

这些貌似平凡但却让人读来若有所思的小故事，体现着毫无矫饰的朴素率真之美，倾诉着对生命的全新体验和深刻感悟。

#### 作者简介

尤佳，心理自助类图书编著、策划人，对心理、文化、休闲阅读等图书有深入独特的见解，参与编著过《中国学生学习法》《智慧小故事人生大道理》《宰相与帝王》等各类图书。

<<会生活 会工作>>

书籍目录

第一章 对不起：让心灵学会屈伸的艺术

对不起，我错了  
每天乐观一点点  
再见，消极病  
低调是一种大智慧  
走出为自己建的“心牢”  
谦逊的人不是弱者  
紧握信念不放手  
像婴儿一样好奇  
送人玫瑰，手有余香  
擂台上的双赢  
善用集体的力量

第二章 我能行：在压力面前漂亮地转身

发现另一扇窗  
完美=接受不完美  
不要苛求完美  
失败了，你更接近成功  
苦难是上天的礼物  
永远不要绝望  
不做偏执狂  
选择的权利在你手中  
勇于走自己的路  
退一步海阔天空  
保持谦和的生活风度

第三章 谢谢你：在情感的阳光中漫步

越珍惜越美好  
喜欢你所拥有的  
每天说声“谢谢你”  
每天向升起的太阳问好  
智者，你的名字叫宽容  
凡事留余地  
天生我才必有用  
告诉自己我最棒  
友谊地久天长  
擦亮交友的眼睛  
种下一棵亲情树  
不要等到来不及  
爱情也需要经营

第四章 你好吗：沉思待人待己的智慧

善良是每天的必修课  
助人就是助己  
赞美是一面回音壁  
换个角度想问题  
改变生活的游戏规则  
加倍认可自己的价值

<<会生活 会工作>>

向别人展示你的真诚  
摘掉生活的近视镜  
跨一步就成功  
每天进步一点点  
重要的事情先做  
经验是成功的捷径  
第五 别着急：与生活跳支优雅的慢舞  
放慢脚步，欣赏人生  
等待是一种美好  
快乐是你的权利  
越简单越快乐  
无处不在的幸福感  
永葆最初的热情  
别耽于幻想  
学习使你更自信  
享受工作的乐趣  
心态决定命运  
为现在而活  
营造相互的信任感  
诚信胜金  
第六章 放轻松：进一步海阔，退一步天空  
该放手时就放手  
关上诱惑的大门  
金钱不是全部  
追求不等于苛求  
尊重别人就是抬举自己  
认清自己的优劣势  
表象不等于事实  
以退为进的处世高招

章节摘录

插图：突然，乘客服务铃急促地响了起来，刚才那位空姐猛然意识到：糟了！

由于太忙，她忘记给那位乘客倒水了。

当空姐来到客舱，看见敲响服务铃的果然是刚才那位乘客。

这时她小心翼翼地把水端给那位乘客，并面带微笑地说：“先生，实在对不起，由于我的疏忽，延误了您吃药的时间，我感到非常抱歉。

”这位乘客很生气，指着手表说道：“怎么回事，有你这样服务的吗？”

”空姐手里端着水，心里觉得很委屈，但是无论她怎么解释，这位挑剔的乘客都不肯原谅她的疏忽。

在接下来的飞行过程中，为了弥补自己的过失，每次去客舱给乘客服务时，这位空姐都会特意走到那位乘客面前，面带微笑地询问他是否还需要水，或者别的什么帮助。

然而，那位乘客余怒未消，并不理会空姐。

快到目的地时，那位乘客要求空姐把留言本给他送过去，很显然，他要投诉这名空姐。

此时空姐心里虽然很委屈，但是仍然不失职业道德，非常有礼貌而且面带微笑地说道：“先生，请允许我再次向您表示真诚的歉意，无论你提出什么意见，我都将欣然接受！”

”那位乘客脸色一紧，想说些什么，可是却没有开口，他接过留言本，开始在本子上写了起来。

等到飞机安全降落，所有的乘客陆续离开后，空姐本以为这下完了，一定会被机组狠狠批评，没想到等她打开留言本，却惊奇地发现，那位乘客在本子上写的并不是投诉信，相反，是一封热情洋溢的表扬信。

是什么使得这位挑剔的乘客由投诉转而表扬呢？

在留言中，空姐读到这样一段话：“在发生失误后的整个飞行过程中，您表现出的真诚的歉意，特别是您的十二次微笑，深深打动了我，使我最终决定将投诉信写成表扬信！

您的服务质量很高，下次如果有机会，我还愿意乘坐你们的这趟航班！”

”如果我们无法承担一时疏忽大意做错了事或者无意中伤害了某些人造成的后果，至少我们要保有一份主动说“对不起”的勇气！



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>