

<<超越挫折心理学>>

图书基本信息

书名：<<超越挫折心理学>>

13位ISBN编号：9787510401763

10位ISBN编号：7510401763

出版时间：2009-4

出版时间：新世界出版社

作者：静涛 编著

页数：267

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>

<<超越挫折心理学>>

内容概要

一个商人在翻越一座山时，遭遇了一个拦路抢劫的山匪。

商人立即逃跑，但山匪穷追不舍。

走投无路时，商人钻进了一个山洞里，山匪也追进了山洞里。

在洞的深处，商人未能逃过山匪的追逐——黑暗中，他被山匪逮住了，遭到一顿毒打，身上所有钱财，包括一把准备着为夜间照明用的火把，都被山匪掳去了。

幸好山匪并没有要他的命，之后，两个人各自寻找着洞的出口。

这山洞极深极黑，且洞中有洞，纵横交错。

两个人置身洞里，像置身于一个地下迷宫。

山匪庆幸自己从商人那里抢来了火把，于是他将火把点着，借着火把的亮光在洞中行走。

火把给他的行走带来了方便，他能探清脚下的石块，能看清周围的石壁，因而他不会碰壁，不会被石块绊倒。

但是，他走来走去，就是走不出这个洞。

最终，他力竭而死。

商人失去了火把，没有照明，他在黑暗中摸索行走得十分艰辛，他不时碰壁，不时被石块绊倒，跌得鼻青脸肿。

但是，正因为他置身于一黑暗之中，所以他的眼睛能够敏锐地感受到洞口透进来的微光，他迎着这缕微光摸索爬行，最终逃离了山洞。

身处黑暗的人，磕磕绊绊，却最终走向了成功。

眼前光明一片，却让入迷失了前进的方向，终生与成功无缘。

关键不在于是否拥有火把，而在于持火把前进中的人的态度、信念与思维方式。

美国著名成功学家威廉·詹姆斯说过：“我们这一代人的最大发现是人能改变心态，从而改变自己的一生。

”

<<超越挫折心理学>>

书籍目录

篇首语上篇 缩小挫折破坏度的好心态 第一章 坦然面对挫折, 生气是跟自己过不去 不跟自己过不去 遇事不钻牛角尖 不生气就要清楚知道自己要什么 欲望太盛心难静 消极心态严重损害健康 平静是福 顺其自然是最好的活法 过什么样的生活全在于你自己 气度决定人生高度 气量是一种修养 难得糊涂 吃亏是福 坚韧中守住阳光 第二章 不要为了一粒沙而放弃快乐的人生旅程 生命如此短促, 怎顾得计较小事 既然酸甜苦辣皆人生, 不妨心往好处想 人生没有过不去的坎 做自己的主宰 靠你自己站起来 宿命, 只是弱者安慰自己的借口 勇敢做你害怕的事 惟有埋头, 乃能出头 可能改变的, 只有想法 争气, 但是不要盲目攀比 第三章 不生气就是战胜了自己 战胜自己, 我便是强者 打败自己这个敌人 人生最大的挑战就是自己 战胜自己是一个不断超越的过程 最终击败你的只有自己 成功, 就是要战胜自己 靠自己拯救自己 第四章 每天给自己一个笑脸 为自己的快乐而活 以积极主动的态度面对生活 心态决定命运 让乐观主宰自己 能放下是快乐 耐心地等待下一个春天 选择快乐 制造快乐 每天别忘了给自己一个笑脸 第五章 不要因为一件小事给自己树敌 不要太“自我” 不去轻易树敌 第六章 夫妻没有谁对谁错, 当然也没有谁高谁低 第七章 突破自己的思维定势 第八章 对对手宽容是对自己的解脱 第九章 调整心态的理念和方法 第十章 尽量追求人生的平衡与和谐下篇 用对方法, 从挫折上站起来 第十一章 正确地认识自我。

评价自我 第十二章 努力完善自我, 也要接受不完美的自己 第十三章 勇于选择, 更要敢于放弃 第十四章 如果不能决定结果, 一定要多关注过程 第十五章 激发忍耐力和进取心 第十六章 超越苦难和挫折 第十七章 运用潜意识的力量 第十八章 成为工作上不可代替的人 第十九章 做自己最想做的人

<<超越挫折心理学>>

章节摘录

第一章 坦然面对挫折，生号是跟自己过不去 不跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。

真的，假如我们不痛快，要学会原谅，这样心里就会少一点阴影。

这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜。

不跟自己过不去 太多的人悲叹生命的有限和生活的艰辛，只有极少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。

一个人快乐与否，主要取决于什么呢？

主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。

生活中苦恼总是有的，有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而是因为自己想得到更多。

人有时想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以我们便感到失望与不满。

然后，我们就自己折磨自己，说自己“太笨”、“不争气”等等，就这样经常自己和自己过不去，与自己较劲。

其实，静下心来仔细想想，生活中的许多事情，并不是你的能力不强，恰恰是因为你的愿望不切实际。

我们要相信自己的天赋具有做种种事情的才能，当然相信自己的能力并不是强求自己去做一些能力做不到的事情。

事实上，世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。

我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西，剩下的，就安心交给老天。

.....

<<超越挫折心理学>>

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>