

<<正能量的活法>>

图书基本信息

书名：<<正能量的活法>>

13位ISBN编号：9787511338983

10位ISBN编号：7511338984

出版时间：2013-10-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：成杰

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>

<<正能量的活法>>

内容概要

《正能量的活法：走出心灵牢笼，不做心念的囚徒》这是一部解开生活中所有困惑的智慧宝典、是一部解开生命中所有困惑的幸福心经、是一部认真探讨自己一辈子“活法”的书。

寻找心灵家园的即时良药，为都市烦恼的人们开启智慧之门。

修复彷徨悲苦的信念，开启正能量的活法。

修行的真正目的，是学会控制内心！

看过之后，检点自己的傻，就会发现问题并没有那么复杂。

最珍贵的人生哲理：把握生命的脉动，迈向更精彩的人生。

<<正能量的活法>>

作者简介

作者介绍

成杰 老师

80后演说少帅

巨海集团董事长

中国十佳培训师

亚洲培训界新一代领军人物

世界华人演说家俱乐部主席

他，是一位实战派的管理咨询专家!

他亲自拜访上百位顶尖企业家，在120多个城市巡回演讲2380多场。

他，是一位杰出的团队建设教练！

他用3年时间把巨海从5人的创业团队发展到300多人的“商界特种部队”。

他，是80后演说少帅！

他创办的中国企业家演说力修炼首选课程《总裁演说智慧》已经成功帮助上千位企业家成为超级演说家、优秀培训师。

他，是中国团队建设首选课程的缔造者！

他创办的课程《打造商界特种部队》现已为12680多家企业培养优秀人才，打造卓越团队。

他，是一位极具使命感与大爱天下的企业家!

他立志用毕生的时间与精力捐建101所巨海希望小学。

他，是一位亿万畅销书的魔法师!

他现已出版策划了上百本超级畅销书,累计发行量超过千万册。

<<正能量的活法>>

书籍目录

目录

第一部 如何掌握自己的时间和生活

- 01. 你为谁而活 002
- 02. 其实, 别人都很忙 005
- 03. 比较, 是一种错误 008
- 04. 你想要的是什么 011
- 05. 这辈子你是谁 014
- 06. 少有人走的那条路 017
- 07. 人生需要坚定 020
- 08. “影子”的故事 023
- 09. 活着, 要安然自若 026

第二部 你以为你以为的就是你以为的吗

- 01. 命运, 主宰着谁 030
- 02. 换一种安慰法吧 033
- 03. 那些不可获得的追求 036
- 04. 摆脱心里的阴影 039
- 05. “谁的谁”不代表什么 042
- 06. 其实成功并没有那么难 045
- 07. 是命运, 还是别的 047
- 08. 遇见“强悍”的自己 050
- 09. 蜕变之美 053

第三部 一念之转: 如何正确面对错误

- 01. 没有不犯错的人生 058
- 02. 何必斤斤计较 061
- 03. 别人眼中的“你的错误” 064
- 04. 承认, 又能如何 067
- 05. “淡忘”是个好东西 069
- 06. 压在心里的包袱 072
- 07. 选择原谅以后 075
- 08. 说说“EX”那些事 078

第四部 不要把后悔带到生命的终点

- 01. 后悔, 从哪儿来 082
- 02. 与其后悔、抱怨, 不如努力改变 084
- 03. 选择, 从来没有绝对的好与坏 087
- 04. 和谁结婚不后悔 090
- 05. 找一找后悔的价值 093
- 06. 唯一的挽回方式 096
- 07. 让人生少点遗憾 099

第五部 直面内心的软弱: 揭穿只因要改变

- 01. 逃不出的“心牢” 102
- 02. 生命的“养料” 105
- 03. 你的人生靠谁买单 108
- 04. 藏在心底的那座“深坑” 110
- 05. 是谁让你越来越难受 113
- 06. 禁锢心灵的枷锁 116

<<正能量的活法>>

- 07. 想掩盖些什么 119
- 08. 不美丽的“红脸庞” 122
- 第六部 何必纠结？
 - 无法改变世界时改变自己
 - 01. 何必如此抗拒批评 126
 - 02. 不满意是人生的常态 129
 - 03. 还要误解下去吗 132
 - 04. 你不是最倒霉的 134
 - 05. 当心“完美圈套” 137
 - 06. 有一种苦叫想得太多 140
 - 07. 云淡风轻的洒脱 143
 - 08. 幸福不是给人看的 145
- 第七部 世界并不完美，你要有强大的内心
 - 01. 就算时光能倒回 148
 - 02. “我想我想”何时休 150
 - 03. 笑对不公平的生活 153
 - 04. 输赢不是人生主题 156
 - 05. 那点儿“羡慕嫉妒恨” 159
 - 06. 幸福不存在“比较级” 162
 - 07. “大眼”看人生 165
 - 08. 知足才能“永衡” 168
- 第八部 放下烦恼，遇见最自在的自己
 - 01. 得与失，重要吗 172
 - 02. 爱就好了，不去占有 175
 - 03. 细微处，何须在意 178
 - 04. 放下，身轻心安 181
 - 05. 人生得意失意间 184
 - 06. 一次舍与得的考验 187
 - 07. 换一种方式来证明自己 190
 - 08. 逃不开，还是放不下 193
- 第九部 让生活回归简单
 - 01. 我是如此不安 196
 - 02. 平静——你能多久 199
 - 03. 摆脱焦虑的笼罩 202
 - 04. 浮躁时代，谁浮躁了谁 205
 - 05. 出去“走走”是个办法 208
 - 06. 是苛求吞没了心安 211
 - 07. 谈爱，忘了安全感 214
 - 08. 好日子不拒绝简单 217
- 后记 220

<<正能量的活法>>

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>