

<<多少次流泪 让你坚强>>

图书基本信息

书名：<<多少次流泪 让你坚强>>

13位ISBN编号：9787515807577

10位ISBN编号：7515807571

出版时间：2013-12

出版时间：中华工商联合出版社

作者：梁静

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>

## <<多少次流泪 让你坚强>>

### 内容概要

没有哭过长夜，不可语人生。

在这个浮躁的社会，我们每个人害怕与担心的就是两个字：得失。

而一个强大的人，总是会镇定自若地接受“失去”，也会平淡地接受“得到”。

灾难也好，错愕也好，承受过的人一定会非常理解你和我：难，真的很难。

本书从“认识自己”开始，在对自己和社会的剖析中，对人生中的胆怯、成败、苦乐、陌生、慌乱、无奈、愤怒、不满、患得患失等各方面逐一分析，训练你强大内心，学会掌控自我，控制情绪，克制欲望和忧虑；认清人际关系的距离感，学会收放自如；剥离社会属性的伪装，了解背后的秘密；转移陌生与慌乱，找到你的心灵优势；撑破自我的牢笼，让你拥有内心鼓舞的原动力。

做人真的不易，唯愿你我都能在一次次流泪过后，在一次次捡拾起自尊的生活中，变得真正强大，学会保护自己，为生命努力。

## <<多少次流泪 让你坚强>>

### 作者简介

梁静，天津人，中文系毕业，喜用笔名六月，先后就职于学校、广告公司、图书公司、网站等，从事教书、策划、编辑、活动组织与执行，潜心研究心灵疏导教育，并通过自身实践和大量调查，形成自己独特观点。

## <<多少次流泪 让你坚强>>

### 书籍目录

序

#### 第一章 强大的内心不迷茫/1

1. 只有强大的心灵，才能博得美满的人生/2
2. 内心强大的人，世界都会给他让路/6
3. 找到你的心灵优势/10
4. 还你一个不怕黑的夜/13
5. 人生的意义就是创造意义，而不是等待/15
6. 被一个眼神打败，你只会失败/19
7. 内心强大的人能拥有更多成功机会/23

#### 第二章 做好强大的心理准备/29

1. 看赢家的内心，怎样控制世界？  
/30
2. 残酷人生中唬弄傻瓜的心智游戏/34
3. 让自己具备发现的能力/38
4. 借别人的眼看自己/42
5. 剥离社会属性的伪装，了解背后的秘密/46
6. 使你痛苦的，也使你强大/49
7. 从复杂到简单需要的时间/53

#### 第三章 脸越看越淡，心越读越深/57

1. 世界多变，意料之外的才是人生/58
2. 谁戴着面具？  
谁二？  
谁不二？  
/62
3. 活着能一点都不看别人的脸色吗？/67
4. 请相信别人比你更怕，谁的明天都可能一无所有！  
/70
5. 有时候直觉是个大忽悠/73
6. 看着别人，内求于心/78
7. 训练技巧，而不是盲目盯着目标/81

#### 第四章 学会心随境转，自行冻结与解冻/85

1. 认清人际关系的距离/86
2. 隐藏你被刺激的冲动/89
3. 冻结内心获取更多的反转机会/93
4. 转移陌生与慌乱，你的目光不再逃离/96
5. 直面真相，是内心强大的开始/100
6. 有时候自来熟能让你镇定从容/104
7. 你需要内心鼓舞的原动力/107

#### 第五章 演好你的人生角色/111

1. 与自己的潜意识沟通/112
2. 在倾听中，拉近与他人的距离/115
3. 蹲得越低，才能跳得更高/119
4. 是一株小草，何必奢望长成参天大树/123
5. 体味多样人生，清扫心灵的阴霾/127
6. 自省让你内心充满能量/130

## <<多少次流泪 让你坚强>>

### 第六章 淡定，穿上理智的外衣/135

1. 不必无奈和愤怒，有些事就是不能改变/136
2. 不要指望有什么回报/139
3. 深呼吸，撑破自我的牢笼/145
4. 淡然处世，不要“有所谓”/148
5. 远离虚荣，不胶着于人事纠纷/152
6. 没有哭过长夜，不可语人生/155

### 第七章 相信你可以，用行动来说话/161

1. 从专心每一件小事开始/162
2. 去改变那些可能改变的事/167
3. 去完成那些看似无望的事/170
4. 去面对那些已经做错的事/173
5. 让主动成为条件反射/176
6. 建造心灵的牧场/180

### 第八章 改变气场，让你充满神奇的磁力/183

1. 让别人愉快地接受你/184
2. 给别人更多的安全感/188
3. 没人的时候也要微笑/191
4. 让你的一呼一吸充满魅力/193
5. 将你的追求变成集体的期待/196

后记

<<多少次流泪 让你坚强>>

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>