

<<走出困惑>>

图书基本信息

书名：<<走出困惑>>

13位ISBN编号：9787563926466

10位ISBN编号：7563926461

出版时间：2011-3

出版时间：北京工业大学出版社

作者：冯丽莎

页数：253

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>

## &lt;&lt;走出困惑&gt;&gt;

## 前言

微薄的薪水，高昂的房价，沉重的生活压力，艰难的创业历程……应该说当代社会，80后一代有着说不完的苦闷和烦恼。

特别是谈到蚁族和蜗居的话题，估计更能引起不少80后年轻人的心灵共鸣。

的确，在现实生活中，不少80后的年轻人会不由自主地感到一种困惑：究竟人生的意义何在，难道是为了蜗居吗？

究竟工作的意义又何在，难道是为了做蚁族吗？

究竟幸福的意义又何在，难道就是有钱吗？

应该说面对残酷的社会现实，当今社会80后这一代正要挑大梁的年轻人，他们中绝大多数人真的很尴尬、很无奈、很困惑！

那么，80后一代就要这样困惑着去面对自己的人生，让自己的人生去随波逐流吗？

答案当然是否定的！

无论我们怎么埋怨命运的不公，我们都要有一个起码的信念：世上从来没有救世主，真正改变我们自己命运的只能是我们自己。面对各种各样的困惑和无奈，一个强大的内心比什么都重要。

你的内心很强大，你就有希望，有希望就会有行动，有行动就会有改变，有改变命运也许就会朝着我们希望的方向前进。

而且我们要记住：其实。

这个世界上的大多数成功者靠的都是自己的努力，过于纠结于世道不公，无济于改变命运。

社会现象是个人无力改变的，在短时间内也不会有根本的扭转。

叹息没有用，唯有自强不息。

这个世界上有许多靠自己奋斗改变命运的年轻人，我们应当从心底里欣赏他们，佩服他们，并且从他们的事迹中寻找闪光点，鼓励自己振作起来。

是的，对于80后一代来说，年轻就是资本，只要不气馁，就一定会有希望！

本书正是这样一本为80后一代年轻人解答心中困惑和苦恼的书。

的确，现实生活中我们会碰到很多的不公正，很多的挫折，但是我们的内心不应该因此而蒙上阴影，我们的翅膀不应该因此而折断，这个时候我们所应当做的就是强大我们的内心世界，驱走那些妨碍我们做出正确抉择的困惑！

年轻的80后朋友们，让我们学会肯定自己的价值，走出心灵的误区。

远离自卑、焦虑、嫉妒、怒火、欲望、自私等烦扰我们内心世界、阻止我们正确认识现实社会的心理困惑吧，让我们的心灵每天都被阳光所照耀，让我们充满热情地面对我们的生活，我们就会发现生活其实可以如此美好。

记住：有希望就会有未来！

## <<走出困惑>>

### 内容概要

微薄的薪水，高昂的房价，沉重的生活压力，艰难的创业历程……应该说当代社会，80后一代有着说不完的苦闷和烦恼。

特别是谈到蚁族和蜗居的话题，估计更能引起不少80后年轻人的心灵共鸣。

的确，在现实生活中，不少80后的年轻人会不由自主地感到一种困惑：究竟人生的意义何在，难道是为了蜗居吗？

究竟工作的意义又何在，难道是为了做蚁族吗？

究竟幸福的意义又何在，难道就是有钱吗？

应该说面对残酷的社会现实，当今社会80后这一代正要挑大梁的年轻人，他们中绝大多数人真的很尴尬、很无奈、很困惑！

这本《走出困惑》正是这样一本为80后一代年轻人解答心中困惑和苦恼的书。

## &lt;&lt;走出困惑&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 做自己的心灵导师第一章 不要让自己成为自己的敌人在内心深处把阳光锁定只有自己才能吓自己拥有驱散黑暗的亮光赶走你的萎靡不振没有真正的绝望给自己一个亮丽的心灵第二章 你需要肯定自己的价值建立起属于自己的价值观形成正确的价值标准你的独立价值恰如其分地认识自己的能力摒弃自己无价值和失败的观念认清真实与虚幻第三章 你需要多彩的生活红色代表自信橙色代表乐观黄色代表勤奋绿色代表执著蓝色代表宽容中篇走出心灵的困惑第四章 是什么遮住了心灵的阳光除去负面的心理暗示无须苛求自己除去内心的杂草心中的影子相信自己很重要第五章 不要让自卑来伤害你每个人都会有自卑感告诉自己“我可以”把自卑扔出天外这个世界总有你的位置自卑是可以摆脱的战胜自卑全方略第六章 不要让欲望来诱惑你不要在欲望中迷失自己别让欲望的火烧到自己贪婪的代价欲望的终点知足常乐告别欲望，重拾快乐拥有梦想的欲望不能少第七章 不要让压力来拖垮你走进负面压力人人都有压力学会给自己解压压力不等于压抑带着你的蜗牛去散步掌握节奏，张弛有度第八章 不要让嫉妒来摧毁你嫉妒心理的表现害人为始，害己为终如何消除嫉妒回报一个微笑走出嫉妒的阴影第九章 不要让焦虑来困扰你焦虑对人的影响你是否要为焦虑埋单？向焦虑说再见焦虑的自我调适并非所有的焦虑都没有益处第十章 不要让怯懦来妨碍你其实是自己吓自己勇敢是战胜怯懦的武器怯懦掩盖你的能力喊出自己的声音永远不要只是空想轻度恐惧对你有益第十一章 不要让怒气来控制你制伏你的愤怒小心气大伤身与怒气对话控制住即将失控的情绪不要随便乱发脾气平衡你的理智与情感学会驾驭自己相遇，不是用来生气的用智慧驾驭你的情感第十二章 不要让自私来毁灭你自私的代价自私，就是心灵的自我毁灭不要让金钱压迫你的心灵给予是快乐的给自己立个规矩一毛不拔的“铁公鸡”荒芜的花园学会“布施”，不做“铁公鸡”第十三章 不要让逃避来困惑你逃避解决不了任何问题不要逃避责任承担责任赢得信任直面挑战才是真正的年轻面对现实挑战人生不将种种借口挂在嘴边下篇 在阳光下敞开心灵第十四章 心态正确，世界也是正确的——自信成功者必自信自信能让你超常发挥自信的力量是巨大的未来属于自己敢上九天揽月第十五章 从起跑一直到成功——坚持坚持的魅力坚持就有机会简单的甩手运动你的坚持有多久停止尝试才是真正的失败寻找生活中的金表坚持的作用不容小觑放下无谓的执著第十六章 永远不做宿命论者——乐观忧虑，毫无意义乐观的习惯，铸造命运奇迹天无绝人之路抬头看看那片天带着快乐行走享受快乐的生活第十七章 生活的万能钥匙——爱拥有一颗爱人之心的传递爱只在心里送人玫瑰，手有余香最美的名字爱人者，人恒爱之第十八章 没有什么是不可能的——勇气微小的勇气也能赢得成功胆识是成功人生的法宝狭路相逢勇者胜没有不可能敢“秀”才会赢第十九章 终身奉行的原则——宽容读懂宽容不用他人的错误惩罚自己宽容别人，等于善待自己清除报复心王者之心采访上帝第二十章 给心灵一封笑忘书——平常心保持一颗平常心学会接纳自己化敌为友失去，焉知非福淡然看待功名利禄从改变心态开始第二十一章 活得快乐——快乐管理自己的情绪放弃负面情绪学会自己微笑你的快乐你创造让你的心快乐起来开心是一种智慧第二十二章 生命，是用亲珍惜的——珍惜珍惜所有珍爱自己幸福的“陷阱”学会欣赏沿途的风景完美的不一定是最好的幸福是一种心态第二十三章 用感恩的心回报环境——感恩感恩的心，感谢一切梦想的现实化感谢生活中的一点一滴感谢生活吃果子拜树头学会享受每一刻

## &lt;&lt;走出困惑&gt;&gt;

## 章节摘录

没有真正的绝望 人生的大道不可能永远是坦途，困难、挫折，甚至是绝境都是在所难免的。绝境并不可怕，只要人不绝望，只要心中与困境作斗争的勇气仍在，即使山穷水尽，也会有柳暗花明的时候。

一个老婆婆在屋子后面种了一大片玉米。

一穗颗粒饱满的玉米说道：“收获那天，老婆婆肯定先摘我，因为我是今年长得最好的玉米！”可收获那天，老婆婆并没有把它摘走。

“明天，明天她一定会把我摘走！”

玉米自我安慰着。

第二天，老婆婆又收走了其他一些玉米，可唯独没有摘它。

“明天，老婆婆一定会把我摘走！”

玉米仍然自我安慰着，可从此以后，老婆婆再也没有来过。

直到有一天，玉米绝望了，原来饱满的颗粒变得干瘪坚硬，整个身体像要炸裂一般，它准备和玉米秆一起烂在地里了。

可就在这时候，老婆婆来了，一边摘下它，一边说：“这可是今年最好的玉米，用它作种子，明年肯定能种出更棒的玉米！”

这个故事中玉米的经历和生活中的成功者的经历又有什么不同呢？

没有一个真正的成功者是一帆风顺的，困苦和磨难是打造成功者的秘方。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”

只有在经历千辛万苦之后，才能到达成功的彼岸，但很遗憾的是，很多人并非没有成为成功者的潜质，也并非没有能力，只是他们缺少了一点点坚持的信心。

正如故事中的玉米，它对自己的信心在一次次的失望后，被彻底地消磨了，于是选择了放弃，但幸运的是老婆婆并没有忘记它。

所以我们就得多一点耐心，也许你一直都很相信自己，但你是否耐心等待在绝望的时候再等一下！

也许不远的前方就是成功的曙光。

世界上从来没有什么真正的“绝境”。

无论黑夜多么漫长，朝阳总会冉冉升起；无论风雪多么肆虐，春风终会吹绿大地。

冬天既然已经来临，春天还不会远吗？

给自己一个亮丽的心灵 人的一生确实充满许多坎坷，许多愧疚，许多迷惘，许多无奈，稍不留神，我们就会被自己营造的心灵监狱囚禁。

而心狱，是残害我们心灵的极大杀手，它在使心灵凋零的同时又严重地威胁着我们的健康。

有一个美国年轻军官接到调动命令，将他调派到一处接近沙漠边缘的基地。

他原本反对新婚的妻子跟着他离开都市生活去沙漠受苦，但妻子为了证明夫妻同甘共苦的深情，执意陪同前去。

年轻军官不得已只好带着妻子前往，并在驻地附近的印第安部落中帮妻子找了个木屋安顿下来。

基地夏天酷热难耐，风沙多且早晚温差变化大，更糟的是部落中的印第安人都不懂英语，连日常的沟通交流都成问题。

几个月后，妻子实在是无法忍受这样的生活，于是写了封信给她的母亲，除了诉说生活的艰苦难熬外，信末还说她准备回繁华的都市生活。

她的母亲回了封信，信的内容很短，其中说：“有两个囚犯，他们住同一间牢房，往同一个窗外看，一个看到的是泥巴，另一个看到的则是星星。”

看过母亲的信件后，她便对自己说：“好吧！”

我去把星星找出来。

从此后她改变了生活态度，积极地走进印第安人的生活中，学习他们的编织和烧陶，并迷上了印第安文化。

她还认真地研读许多关于星象天文的书籍，并运用沙漠地带的天然优势观察星星，几年后出版了几本

## <<走出困惑>>

关于星星的研究书籍，成了星象天文方面的专家。

人们常常会抱怨失败总是比成功多，却很少去思考失败的真正原因，而只是轻率的将之归咎于大环境，且认为这是我们每个人都无法改变的。

其实认真想来，打败自己的并不是环境，而是自己。

环境不会为我们做任何改变，唯有去改变自己并走进星星的世界，才能找到生命的依归与生活的目标。

很多时候，在人生的海洋中，我们犹如一条游动的鱼，本来可以自由自在，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣。

但突然有一天，我们遇到了珊瑚礁，然后自己就不愿再动弹了，并且咕囔着说自己陷入绝境。

想想不可笑吗？

自己给自己营造了心灵的监狱，然后钻进去，坐以待毙。

既然心狱是自己营造的，人自己就有冲出心狱的本能，那么，还是让我们自己动手，拆除心灵的监狱，挣脱心灵的枷锁，还自己以亮丽的人生吧。

.....

<<走出困惑>>

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>