

<<赶走你的忧虑>>

图书基本信息

书名：<<赶走你的忧虑>>

13位ISBN编号：9787563928156

10位ISBN编号：7563928154

出版时间：2011-10

出版时间：北京工业大学出版社

作者：苏山

页数：258

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>

<<赶走你的忧虑>>

前言

几年前，央视知名主持人崔永元自曝患上抑郁症，使得“抑郁”话题一度升温。

然而，在多数人眼中，抑郁症除了作为街谈巷议的话题之外，依然只是一个与己无关的名词，它的存在，仿佛只在遥远的他处。

然而，并非如此。

相信大家在不高兴的时候都用过“忧虑”这个词，适当的忧虑是正常的，但随着忧虑程度的加剧，忧虑时间的延长，身心就会受到伤害，并可能会逐渐发展为抑郁症。

忧虑主要是心境低落，与环境不相称，闷闷不乐程度加深后，甚至会悲恸欲绝，出现幻觉、妄想等精神症状，逐渐发展为抑郁症。

科技在进步，人类在发展，但抑郁症已经如同感冒病毒一般，在都市和乡村悄悄地蔓延流行。

忧虑是生活中一种较为常见的情绪问题，如果这种情绪持续、长期存在并逐渐加深，将会严重地影响一个人的生活质量，使人备受折磨。

有调查表明，大部分抑郁症患者若不能及时治疗，就会有自杀的愿望或者行为。

如果我们已经感到了忧虑，就应该努力地调整自己的心态，赶走心中的忧虑。

赶走忧虑，我们可以通过改变心态和适当地发泄来着手。

改变心态的秘诀是：顺其自然，不强求，不奢望，得之不喜，失之不悲，柔中有刚，能屈能伸，做水一样的人。

发泄的秘诀就是看得开，抛开身上的包袱。

当忧虑真的降临到自己的身上时，无须问医，也不必打针吃药，只要保持一个平和、乐观、健康的心态，就可以把忧虑赶走。

本书正是针对广大读者的这一需求，从忧虑的成因、心理特征，在忧虑面前如何改变心态、寻求快乐等12个方面向读者提供了赶走忧虑的方法。

书中的语言通俗，内容丰富，向人们展开了一个全面驱逐忧虑的天罗地网，让忧虑无处藏身，从而帮助我们赶走深藏心中的忧虑，带我们走向一个快乐、美好的世界。

看完此书，相信读者会豁然开朗，找到自己的人生方向，顺利地实现人生的愿望，成为一个人人羡慕的快乐之人。

<<赶走你的忧虑>>

内容概要

本书针对现代人因压力大、疲惫感增强而日益忧虑的现状，从忧虑的成因、心理特征，在忧虑面前如何改变心态、寻求快乐等12个方面向读者提供了赶走忧虑的方法。其语言通俗，内容丰富，为我们展开了一个全面驱逐忧虑的天罗地网，让忧虑无处藏身，从渐帮助我们赶走深藏心中的忧虑，带我们走向一个快乐、美好的世界。

<<赶走你的忧虑>>

书籍目录

- 第一章 忧虑是一种消极的心态
 - 忧虑就是这样制造出来的
 - 忧虑是身心健康的大敌
 - 其实，很多忧虑都是多余的
 - 天下本无事，庸人自扰之
 - 天涯何处无烦恼
 - 烦恼是你的内心在作怪
 - 小问题不断累积就成了大问题
 - 忧虑源于我们自身的劣势
 - 越追求完美，忧虑就会越多
- 第二章 希望就是在眼前，不要视而不见
- 第三章 心态好，人生就会充满快乐
- 第四章 人生苦短，不要自寻烦恼
- 第五章 保持“我是最棒的”感觉
- 第六章 欲望越小，快乐就会越多
- 第七章 不经历失败，就找不到真理
- 第八章 越简单越快乐，越放下越幸福
- 第九章 打开心门，让阳光照进来
- 第十章 对生命中的所有说“谢谢”
- 第十一章 空杯心态，让每一天都是新起点
- 第十二章 要让快乐成为一种习惯

<<赶走你的忧虑>>

章节摘录

版权页：拥有一颗平常心，首先要认清自己，明确自己的定位，看清自己的长处和不足，不做无谓的奢想，坦然地面对不同的境遇，客观地对待外部世界和自我内心世界，正确对待困难和荣誉，接受现实但不为现实所困，凡事顺其自然，遇事处之泰然，得意时不亢，失意时不卑。

拥有一颗平常心，就要懂得欣赏他人。

欣赏他人的长处，多看他人的优点，就能拥有一颗快乐的心，永远笑对人生。

正如一位哲人所说：因为欣赏，人发现了美，读懂了美，而美也感染了人，启迪了人。

拥有一颗平常心，就是要懂得宽容。

耶稣说：“原谅你的敌人，感恩于伤害过你的人，因为他们让你懂得什么叫坚强。

”古人云：“海纳百川，有容乃大。

”懂得宽容的人，不仅给予别人机会，同时也为自己创造机会，宽容地看待他人的过失，宽容地理解别人的不同意见。

宽容不仅是一种雅量、胸怀，更是一种境界，宽容了别人就等于宽容了自己，宽容的同时，也创造了生命的美丽，实现了心理和谐。

拥有一颗平常心，就是“只问耕耘不问收获”，要学会享受过程，不要太注重结果。

不是所有的故事都有美丽的结局，不是所有的愿望都能够如愿以偿。

结果的出现会因为很多的因素而发生偏离，但我们能控制的只有自己的行为 and 心情，所以，只要自己付出了、尽力了，即使失败也是一种体验。

人生就是一段旅程，我们应在乎的是沿途的风景，以及看风景的心情，而不是目的地。

过程享受了，也就享受了整个人生，最终的结局其实已经没有那么重要。

拥有一颗平常心既是一种积极的生活态度，也是一种淡泊的人生态度。

慢慢修行吧，这样的生活即使不能轰轰烈烈，但绝对不会平庸。

<<赶走你的忧虑>>

编辑推荐

《赶走你的忧虑》：成功令忧虑无处藏身，快乐从前门来，忧虑从后门逃走。
千万不要停下脚步来忧虑，除非你跑得比它快，否则它会很快追上你。
如果你没有时间接待忧虑，它就会无趣地走开。
忧虑敲门时，你不必每次都开门迎接。
记住：如果你忘了忧虑，它也会忘了你！
人生太短，哪有时间忧虑！
愿你与快乐为伍，和幸福相伴，一生无忧无虑。

<<赶走你的忧虑>>

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>