

<<开辟你的第二次人生>>

图书基本信息

书名：<<开辟你的第二次人生>>

13位ISBN编号：9787563933303

10位ISBN编号：7563933301

出版时间：2013-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：武庆新

页数：238

字数：248000

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>

## <<开辟你的第二次人生>>

### 前言

人生有两个成长阶段，第一个阶段是在父母的呵护下长大成人；第二个阶段是长大成人之后靠自己来开辟美好的人生。

这个阶段可以说是自己的“第二次人生”。

人生就是一场演出，每个人都有属于自己的角色，只有尽最大的努力把自己的角色演好，着力去改善眼下的境况，才能有所改变和突破。

但是，在现实生活中，很多人常常深陷生活的泥淖中而难以自拔。

他们常常会说，如果再给自己一次重头再来的机会，那么一定能够开辟出崭新的天地。

丰富自己的“第二次人生”。

有位智者曾说过，一个人从出生活到80岁很平凡，但如果从80岁倒着活，那么一半以上的人都将将是伟人。

很多人在年老的时候往往会发出这样的感叹：“如果我年轻的时候懂得这些就好了。

”但世事如棋，落子无悔，人生是不可能倒着过的。

对于处在成长和发展阶段的年轻人来说，如何避免步入人生的窘境、摆脱人生的遗憾，及时地走出生活的泥淖，开辟属于自己的“第二次”人生，就显得至关重要了。

要想摆脱困境，走出生活的泥淖，开启属于自己的崭新人生，不仅要懂得驾驭好自己的情绪，做自己情绪的主人，还要在应对和处理问题时学会换一种角度。

不管遇到什么样的情况，遭遇什么样的境遇，都要学会保持微笑。

在选择和取舍的时候，懂得放下的智慧。

在遭遇挫折和磨难，经历坎坷和崎岖时，学会乐观地生活。

法国大文豪雨果曾说：“人生是由一连串无聊的符号组成的。

”的确，绝大多数人都在平凡的生活中终其一生。

有时这看似很正常的生活，却令人感到无所适从——有点儿浑噩，有点儿疲惫，有点儿茫然，有点儿怨恨，有点儿期盼，有点儿幻想——总之，我们经常被一些莫名其妙的情绪、感受占据了内心，又懒得去理清。

但也正因为如此，人们常使自己一直陷在无聊与烦闷中不能自拔。

其实，生活完全可以掌握在我们自己的手里，人生是可以发生改变的——只要我们愿意。

想要成就自己，改变现状，开辟第二次人生，就要充分地认识自己、接纳自己、完善自己、提升自己。

如果不能驾驭好自己的情绪，掌控住自己，那么我们会受到莫名的限制和制约，很难有大的发展和突破。

本书立足于人生深度的挖掘和开发，从生活的细节入手，详尽地解读和阐释了开辟第二次人生的重要方法。

具体来说，本书主要从驾驭自我的情绪、变换思维的角度、掌控自我的欲望、保持微笑、懂得放下等诸多方面入手来深度解析“成就舒适人生，开辟精彩人生”的重要法则，对人们更好地生活具有很强的参考价值。

阅读本书，你的人生从此不一样！

## <<开辟你的第二次人生>>

### 内容概要

《开辟你的第二次人生》内容简介：人生就如爬山，人们总是在追求人生的最高峰，而攀爬每个山峰的过程你都可以讲其当成一部正在拍摄的电影，你就是总导演。

## <<开辟你的第二次人生>>

### 书籍目录

#### 第一章 驾驭情绪，正确看待自己的生活

掌控好情绪才能掌控成功

不一样的情绪，不一样的人生

正确认识和看待与他人的争执

摆脱以往不良情绪的干扰

体谅自己，把控住自己的心态

不要让悲观自毁的情绪笼罩自己

坦然面对生活中的困境

在人生低谷时不要自甘堕落

过度或长期的焦虑对人是极其不利的

以积极的态度和行动面对挫折

任何时候都不要把希望丢掉

缓解紧张的情绪

不要给自己的坏脾气找任何的借口

学会克制自己，人生才能畅达

#### 第二章 换个角度，人生就会大不一样

拥有“糊涂心”

学会打破思维的常规

学会换一种思维方式

与人交际千万不要自作聪明

不要被假象蒙蔽了眼睛

千万不要自寻烦恼

选择自己喜欢做的事情

适时地原谅别人比指责更有效

宽待他人就是善待自己

吃亏也是一种福

正确看待和选择自己的人生

#### 第三章 掌控欲望，才能懂得成败得失

懂得满足是幸福的开端

克己上进才能成就辉煌人生

学会把困难当成机遇

必胜的欲望是成功的关键

自私者自戕

帮助别人就是在帮助自己

拥有淡泊是人生难得的幸福

心胸狭窄是对自己的虐待

没有绝望的处境，只有身处绝望的人

吝啬让人的心灵荒芜

不要妄图把什么都据为己有

#### 第四章 静以修身，才能洗尽尘埃成就自我

心态成就人生的不同

用乐观的态度主宰自己的人生

拥有自己的主见

给自己的生活一个坚定的信念

人生切忌浮躁

## <<开辟你的第二次人生>>

学会为自己喝彩  
战胜自己就是最大的胜利  
巧妙地退让是一种风度  
学会冷静地思索  
输不起，是人生可怕的失败  
善于把绝境当作成功的跳板  
输赢并不是最主要的  
第五章 保持微笑，才能时时洋溢着青春的活  
凡事往好处想才能圆融  
要在逆境中学会微笑  
豁达大度是快乐的基石  
笑对人生才能迎风破浪  
用雅量笑迎他人  
珍惜生命，用奋斗赢得人生  
微笑是生活最好的调节剂  
宽舒的人生需要微笑  
.....  
第六章 懂得放下，才能活出自我的风采  
第七章 接受自己，才能绽放人生绚丽的花朵  
第八章 弹性生存，不要因为固执而徒生牵累  
第九章 平实淡泊，人生才会更加开阔  
第十章 摆脱狭隘，走出人生的误区  
第十一章 学会创新，才能时时把握成功的先机  
第十二章 造就成功，你需要在这里“加油”

## <<开辟你的第二次人生>>

### 章节摘录

版权页：她利用空闲时间动手做起她所设想的小网来。

三年间，她做了一个又一个的小网，反复地研究试验，终于获得了令自己满意的效果。

将小网挂在洗衣机内，由于洗衣机里的水使衣服和小网不停地转动，小棉团之类的杂物就会自然地被清除干净，这样的小网构造简单，使用方便，成本低廉，而且可以使用许多次，大受顾客的欢迎。

这位妇女因此获得了高额的专利费。

创意生财的例子还有很多，巴柴的事例就是其中的一个。

冬天有很多在冰封的海边钓鱼的人，他们钓起来的鱼很快就冰冻了，谁也没为这司空见惯的现象花时间思考，但巴柴却从中找到了冰冻法的创意，也因此一举成为富豪。

在20世纪20年代初期，巴柴每年冬天都和一些朋友到冰封的纽芬兰海岸去钓鱼，每次都能钓很多。

钓上来的鱼放在冰上立即就会冰冻起来。

因为一次吃不完，巴柴就把多余的鱼带回家。

几天后，当他要吃带回家的鱼时才发现，如果鱼身上的冰不融化，即使经过几天，味道也不会变。

于是他就进一步试验肉和蔬菜冰冻的效果，发现竟也跟冷冻鱼一样能保持新鲜。

经过反复实验，他了解到，食物冰冻的速度与方法不同，会使冷冻后的味道和新鲜度产生一定的差异。

假设冰冻得不好，就会失去原来的味道和新鲜度。

经过几个月的摸索后，他终于研究出不会使食物失去原来新鲜度的冰冻方法。

1923年8月，巴柴把自己无意中“捡”来的发明拿到专利局申请了专利，然后卖给美国一家食品公司。

巴柴的创意使他在短短的时间里成了富豪。

创造新意就是创造财富，这就是巴柴成功的秘诀。

谁拥有创新习惯，谁将会成为赢家；谁要是拒绝创新，那他只会平庸！

换句话说，一个有着思考创新习惯的人，一定会拥有丰富的人生！

我们不但要养成勤于思考的好习惯，同时还要不断地扩展思考的范围，开阔思路，这样才会更好地、更最大限度地获取有益的信息。

但是，人们由于受到思维定式的影响，通常对司空见惯的事物并不是很了解。

当换一个视角——往往是强迫自己换一个视角来观察这个世界的时候，才有可能发现它有许许多多奇妙的地方，才会发觉原先的思考范围很狭窄。

意大利有一所美术学院，在学生外出写生时，教师要求他们背对景物，脖子拼命朝后仰，颠倒过来观察要画的景物。

据说，这样才能摆脱日常观察事物所形成的思维定式，从而扩大视野，在熟悉的景物中看出新意，或者发现平时所忽略的某些细节。

同样的道理，当我们欣赏西方落日余晖的时候，不妨把目光转向东方，那里有许多被人忽略的壮丽景观，如流动的彩云、窗户上反射出的日光等。

我们还可以把目光转向北方、南方的整个天空，这也是训练观察范围的一种方法。

随着观察范围的扩大，创意的素材就会源源不断地进入我们的头脑中。

没有人规定我们看一件东西或观察一件事物，要先从哪看起，再看到哪里，最后在哪终结。

我们经常是从自己想看的部分、自己感兴趣的部分看起，或是以在瞬间掌握整体的方式，来运用我们的视觉。

## <<开辟你的第二次人生>>

### 编辑推荐

《开辟你的第二次人生》正是立足于人生深度的挖掘和开发，从生活的细节入手，详尽地解读和阐释了开辟第二次人生的重要方法。

<<开辟你的第二次人生>>

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>