

<<放逐你的焦虑>>

图书基本信息

书名：<<放逐你的焦虑>>

13位ISBN编号：9787563933464

10位ISBN编号：7563933468

出版时间：2013-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：周文敏

页数：306

字数：285000

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>

<<放逐你的焦虑>>

内容概要

在青少年的成长历程中，现实生活中社会的竞争、学校家庭的困惑和疑虑、朋友交往中的矛盾和隔阂等等，这一切都成为了青少年心灵上的重担，把他们深深地压进了焦虑的深渊。

周文敏编著的《放逐你的焦虑--青少年不能不掌握的减压法则》紧紧围绕青少年的成长和发展，从青少年心灵的深处着手，针对其心理和精神的压力以及来自于现实世界的困扰和迷惑，深度解析青少年焦虑的根源、表现和危害，列举帮助青少年摆脱心灵压力开启健康人生的智慧和方法，为青少年的成长指明人生方向。

<<放逐你的焦虑>>

书籍目录

第一章 突破你心中的瓶颈

把“铜板”翻在积极的一面

适可而止不贪婪

解开精神的绑绳

恐惧是心灵之魔

求人不如求己

关上通往自卑的门

避免和战胜失望情绪

你的处境不算是最糟糕的

回归真实的自我

第二章 蹚过心灵的冰河

第三章 别跟自己过不去

第四章 感谢折磨你的人

第五章 放飞美丽的心情

第六章 阳光总在风雨后

第七章 走出心灵的围墙

第八章 完美人生操之在我

第九章 学会选择，懂得放弃

第十章 平常心做卓越事

第十一章 幸福的钥匙在你心中

第十二章 发现你心灵的力量

第十三章 享受精彩的人生

<<放逐你的焦虑>>

章节摘录

版权页： 每次当你注意到自己跌入这种“我期望生活有所不同”的陷阱中时，就要退回来，并且重新来过。

吸口气，记住要感激你所拥有的一切。

当你的精力不是集中于你想要的，而是你所拥有的上面时，不管怎样你都会结束这种要得到更多的想法。

如果你聚焦于你爱人的好品质，那么她将会更加表现出爱意。

如果你感激你的工作而不是去抱怨它，那么你将会把工作做得更好，更加多产，并且无论怎样你可能最终得到一次加薪。

如果你聚焦于在房屋周围享受的方式、而不是等着在夏威夷享受，你最终会有更多的乐趣。

如果你曾去过夏威夷，那么你会习惯于享受。

如果你没去过夏威夷，不管怎样，你也会有一个很不错的生活。

拿破仑·希尔说：“一个富足的个性，在生活中，能够笑看输赢得失，而只认最终胜负。

他们深信自然和自己的潜能足以实现任何梦想，认为一个成功者周围倒下千万个失败者是不成功的，真正有效的成功者只在自己的成功中追求卓越，而不把成功建立在别人的失败上。

”为了培养富足之心，每个个性都应该学习和了解富足之心的各种优良表现，以使自我个性充满了弹性和力量。

奥格·曼狄诺发现，富足之心的主要表现如下：（1）大自然在我心中 大自然是无处不在的。

大自然绝不仅仅是野外，建立在大自然上的生活将毫无例外地属于大生活。

谁遵循自然原则，谁就能够成就个性。

当你的个性完善达到高超境界时，你就会发现，人生中许多竞争本是不值得付出心力的，竞争居然毫无意义。

坚守着内心的富足，排除了外在的干扰，得失便在谈笑间灰飞烟灭，不影响个性的长远目标。

抗干扰力如此强大，是因自然的化解。

每一份成就，最终都回到心灵的源泉上来，加强它、补充它，使它更富足。

富足之心对时间也表现出宽容，并不害怕衰老，年龄不过是一块手表而已，用旧了就换块新的。

富足之心的个陞，80岁还能够从头开始学一学新的东西。

富足的心灵是宁静的。

绝不会盲目地去索取，它只索取自己的必需品。

它的生活态度是减法主义的，因为太富足了，它不屑使用加法，在它眼中，加法带来的一切原本早就在大自然之中，何须劳神费事。

<<放逐你的焦虑>>

编辑推荐

突破自我，战胜自我；放飞自我，拥抱自我。

《放逐你的焦虑:青少年不能不掌握的减压法则》教您学会打开心灵的桎梏，当我们抛弃一些尘世的烦扰，留一份开阔的天空给心灵安个家，我们就会获得想要的幸福。

<<放逐你的焦虑>>

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>