

<<走出低谷>>

图书基本信息

书名：<<走出低谷>>

13位ISBN编号：9787801518453

10位ISBN编号：7801518454

出版时间：2004-5-1

出版时间：海潮出版社

作者：古益灵

页数：290

字数：250000

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>

## <<走出低谷>>

### 内容概要

谁都会经历心理上的低谷，谁都曾经历过低潮期，谁都曾一度消沉、萎靡不振…… 这是一件很正常的事情，处于心理上的低谷，会觉得很沮丧，很让人心里不舒服，但是这种时刻对于任何人来讲都是不可避免的。

有的人向现实妥协，放弃了自己的理想和追求；而有的人没有低头、没有认输，他们不断审视自己陷入心理低谷的原因，分析自己的错误，摆脱心理的困境，从而开始新的征程，继续追求自己的梦想…… 命运对任何人都是公平的，谁都不可能真的一帆风顺，都会碰到这样或那样的难题，经历这样或那样的坎坷，有些人倒下了，可有些人仍旧站起来了，这就是成功者与失败者的区别所在。

但愿本书能让你得到启发，学会怎样走出心理低谷，享受美好的人生。

<<走出低谷>>

书籍目录

序 第一章 谁都会面临困境 心态决定命运 做情绪的主人 建立一个乐观的心态 情绪的自我调节 为何觉得对自己不公? 一念之差 避免神经质 乐观面对 远离失败 寻找自己 心理近视 健康的砝码 心想事成 有明确的目标才是起点 照片的另一种用法 大环境的帮助 描绘内心美好图景 第二章 相信自己的力量 在绝望之处抓住快乐 自己拍拍自己的肩膀 你想谁就是谁 跌倒就要爬起来 克服一切困难 给自己一面旗帜 并不可怕的失败 主宰自己的情绪 信仰 消除自卑才能自信 对健康要有信心 自己的灯塔 因为热爱而坚持 热情效应 要在勤奋中创造奇迹 机不可失 不入虎穴 焉得虎子 激情拥抱 冠军的战斗 第三章 天助自助者 .....第四章 让心灵学会休息 第五章 怎一个情商了得 第六章 黑夜过后就是黎明

## <<走出低谷>>

### 章节摘录

“跌倒”并不代表永远不起，但你先得爬起来，才能继续和他人竞争，躺在地上是不会有any机会的，所以你一定要爬起来。

如果你因为跌重了而不想爬，那么不但没有人会来扶你。

而且你还会成为人们唾弃的对象。

如果你忍着痛苦要爬起来。

迟早会得到别人的协助；如果你丧失“爬起来”的意志与勇气，当然不会有人来帮助你，因此，你一定要爬起来！一个人要成就事业，其意志相当重要。

意志可以改变一切。

跌倒之后忍痛爬起，这是对自己意志的磨练，有了如钢的意志，便不怕下次“可能”还会跌倒了。

因此，为了你往后漫长的人生道路，你一

## <<走出低谷>>

### 媒体关注与评论

序 谁都会经历心理上的低谷，谁都曾经历过低潮期，谁都曾一度消沉、萎靡不振……我想这是一件很正常的事情，处于心理上的低谷，会觉得很沮丧，很让人心里不舒服，但是这种时刻对于任何人来讲都是不可避免的。

从规律上讲，我们发现任何事物都是呈螺旋形曲线向前发展的，心理也不能例外，所以存在低谷时期是正常的。

从生活上讲，我们普通人要面临着“柴米油盐酱醋茶”，每天都要处理繁杂的事务，承受巨大的生活压力，难免会有心烦的时候，难免会遇到生活中的难题，也难免会造成心理上的低谷。就连一些天之骄子也难免

## <<走出低谷>>

### 编辑推荐

从规律上讲，任何事物都是呈螺旋形曲线向前发展的，心理也不能例外，所以存在心理低谷时期是正常的。

命运对任何人都是公平的，谁都不可能真的一帆风顺，都会碰到这样或那样的难题，经历这样或那样的坎坷，有些人倒下了，可有些人仍旧站起来了，这就是成功者与失败者的区别所在。

心态决定命运，情绪的自我调节，相信自己的力量，消除自卑才能自信，将弱势转换成强势，让心灵学会休息，勇于面对，才是勇者，每天给自己一个希望，希望是成功的动力，行动创造成功。

<<走出低谷>>

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>