

<<做自己的心灵导师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心灵导师>>

13位ISBN编号：9787802518445

10位ISBN编号：780251844X

出版时间：2011-5

出版时间：金城

作者：隋晓明 编

页数：270

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>

## <<做自己的心灵导师>>

### 内容概要

在人生的道路上，我们总是会感觉到这样或者那样的不如意。

难道这一切都是上天注定的吗？

我们就真的只能“尽人事，知天命”吗？

《做自己的心灵导师》将告诉每位读者如何克服和自己过不去的心理：没事的时候听点音乐，放松自己；烦躁的时候做点运动，放纵自己；得意的时候加点平静，修炼自己；悲伤的时候来点忘记，淡化自己；……

一个人的快乐，不是因为他拥有很多，而是因为他计较得少。

生气，都是拿别人的过错来惩罚自己。

## <<做自己的心灵导师>>

### 书籍目录

- 第一章 别跟自己过不去，聪明人不会和自己对着干
  - 聪明人不会和自己对着干
  - 卸掉烦恼的包袱
  - 过自己想要的生活
  - 没必要和别人比
  - 别让自己活得太累
  - 没事别给自己找病
  - 学会不生气
  - 选择对自己有利的生活方式
  - 走捷径有时就要顺其自然
  - 凡事给自己留余地
  - 做人要懂品位讲格调
  - 不要错过人生最美好的东西
  - 别做无谓的坚持，要学会转弯
- 第二章 物欲太盛心难静，傻瓜才会成为欲望和金钱的奴隶
  - 不要做金钱的奴隶
  - 淡泊名利，知足常乐
  - 控制无止境的欲望
  - 钱多钱少都要活得尽兴
  - 慷慨地“及时行乐”
  - 宠辱不惊，平平淡淡才是真
  - 不要盲目追求知名度
  - 安逸的生活本身就是地狱
  - 别让欲望成为心灵的陷阱
- 第三章 什么事都不要太较真，要努力工作更要聪明地享受生活
  - 让工作成为快乐的源泉
  - 做你喜欢的事
  - 太清闲者太无聊
  - 不一定非要成为最好
  - 要聪明，不要拼命
  - 给心灵放个假
  - 别把工作看得太复杂
  - 旅游，让你的心快乐飞翔
  - 会休息的人才会工作
  - 走进大自然，拥抱健康
  - 对工作不能有病态的狂热
- 第四章 清除心灵的垃圾,给心灵一条自由的通道
  - 心灵需要宁静
  - 开启心灵之锁
  - 换个角度看世界，路会越来越宽
  - 甩掉虚荣，你的生活会更美丽
  - 化解嫉妒，自得其乐
  - 看淡得与失
  - 常怀好心情
  - 保持精神的愉悦

## <<做自己的心灵导师>>

浮躁葬送美好的人生

快乐操之在我

调适自己的情绪

打开自闭的心灵，寻找快乐的天堂

不妨做个乐天派

寂寞也是一种福气

第五章 你是不是总在取悦于人，没有人比自己更值得去取悦

你是独一无二的

别太在乎别人的感受

为自己高兴

健康最宝贵

善待自己，给压力一个出口

做自己的救世主

做人要有一点傲骨

不时幽默一下

为自己减刑

第六章 找个理由原谅自己，不要被过去的事情所困扰

不要为过去的事情悲伤

时不时，抬头看看天

找个理由干杯

淡然面对一切得与失

不要害怕年华的逝去

装装糊涂又何妨

不要让悔恨侵蚀了你的心灵

把怨恨留在身后

错了就别后悔

再给自己一次机会

第七章 给自己一点心理补偿，每天都要给自己一些奖励

找对欣赏自己的角度

相信自己一定能行

善待自己才对得起自己

小爱好里可以找到大快乐

守住自己的梦

失去了勇气，就失去了全部

学会自我激励

失意也不可失志

第八章 把苦日子过甜，在失败的河流中勇敢地泅渡

残缺的生命更美丽

心情再坏也要保持微笑

凡事看开点

看淡生活中的不平事

踏平坎坷是坦途

在失败的河流中勇敢的泅渡

在逆境中前行，体验独特的幸福

活着便值得庆幸

豁达是快乐的基础

笑看世事起伏

<<做自己的心灵导师>>

第九章 给人生一个承载的力，卸下生命中的不能承受之重

放下就是快乐

不妨大哭一场

不重视“面子”会活得更好

别把目标做成沙袋

卸下生命中不能承受之重

灵活把握人生航向

不怕吃亏少计较

放低幸福的标准

随时淘汰不必要的东西

有时放弃也如花般美丽

## <<做自己的心灵导师>>

### 章节摘录

“不要和自己对着干！”

“简简单单的一句话，却蕴含着深刻的哲理！”

现在的社会，充斥着太多的浮躁和诱惑。

金钱，以健康为代价；婚姻，以爱情为代价；家庭，以真诚为代价。

诚然，人有很多东西去追求，但是千万要记得善待自己，不要和自己对着干。

下面有几点解决办法，你不妨借鉴一下： 1 生活的价值可以最高，但也可以是一无是处，你怎样对待生活，生活就会怎样回馈你，只有让内心的自我永不消失，做自己的上帝，而不是听从命运的主宰，快乐才会永远伴随你。

2 你的一切痛苦和烦恼都是由于欲求太高，背负的东西越多，便会觉得越累。

如果你不患得患失，舍得放弃，那么，放下就是快乐。

3 心理上的狭隘和观察生活态度的偏颇，是大多数人不够快乐的原因之一，如果你能够以大慧眼来看，拿创意的耳朵去听，用弹性的心境去面对，你就会享受到生活的另一番乐趣。

4 生活就是端在你手里的那只碗，幸福就是一碗水那么简单。

如果你想拥有幸福快乐的生活，就要以积极的心态去看待精神与物质的双重需求，两者缺一不可。

5 任何烦恼都比不上死更叫人痛苦，因此，世上再没有比活着更值得庆幸的事情了。

只要明白了这个道理，那些所谓的烦恼和担忧便算不了制么了。

6 不快乐的事会影响人的情绪，但是，如果不能正确理解和判断事物，那对自己造成的伤害才是致命的。

所以，最重要的是把烦恼拒之门外，不要让这种恶性循环左右你的生活。

7 不快乐的人最普遍的原因是他们总喜欢按照计划生活。

他们不是在享受人生，而是在等待将来发生的事情。

生活就是一连串的问题，如果要快乐就要给心情放个假，没有压力的快乐，才是真正的快乐。

8 每个人都有这样或那样的缺陷，世界上没有完美的人。

这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压得支离破碎，永远保持对生活的美好认识和执著追求。

……

<<做自己的心灵导师>>

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>