

<<尽力就好 天塌下来又怎样>>

图书基本信息

书名：<<尽力就好 天塌下来又怎样>>

13位ISBN编号：9787229054984

10位ISBN编号：7229054982

出版时间：2013-5

出版时间：马晓玲 重庆出版集团,重庆出版社 (2013-05出版)

译者：马晓玲

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>

<<尽力就好 天塌下来又怎样>>

前言

拥抱自己心中受伤的小孩当你在公司挑灯夜战，力求赶上预期进度的同时，总是告诉自己：“再忍耐、再努力一下，我就解脱了！”

”无视于身心的疲惫，以为加薪、升职就是努力最好的精神补偿。

待你被爱伤了几回以后，你灰心地告诫自己：“只要不用力去爱，就不会再受重伤。

”从此对爱充满防备、恐惧，却忘了背对爱情的人，也错过了遇见soul mate 的每一种可能。

生命充满了高低跌宕的起伏，想要活得自由自在，并不如想象中困难。

亲爱的，只要温柔地敞开你的心扉，将每一种际遇看作一次经验的累积，将每一场相遇当作稍纵即逝的缘分，就不会常常把自己逼上一条以目标、原则为名，实则狭窄又崎岖的道路，尚未体验过云雾缭绕的轻松写意，就已迷失在每一个看似有明确指标、实际上却不知通往何处的山径中。

试着用“Try your best, and Let it be...”的态度看世界，当你的心在一松一紧的节奏中，找到回旋的空间，映现于心之外的宇宙，自然也有了新的样貌，就能逃离曾经将你关得昏天暗地又令人窒息的生命暗房。

对于凡事不须过度执著，放任你柔软的心去感受世界万物的存在、身在其中的造化，其实这才是面对人生“最积极”、“最进取”的想法，如果反遭别人评为“太消极、不够努力”的话，你也无须太在意。

因为真正积极进取的做法，并不是去忽略悲伤或痛苦的感觉，反而是强烈地去感受那些悲伤、痛苦、寂寥、无奈的感觉。

待时间转化了眼前的危机，才能真正地体会到：“没关系！”

世界上不是还有很多美好的事物吗？

”当你不再刻意逃避负面的情绪、情境，把心中善于批判自己的那个独裁者赶下台，低头拥抱内心伤痕累累的小孩，告诉他：“没关系，一切终会过去。

”过往心灵的创伤就能渐渐痊愈，你的心将可以体会到前所未有的轻松、自在，而能变成一个既柔软又有韧性的大人。

当你拥有一颗充满弹性的心，梦想也有了展翅高飞的空间与高度……

<<尽力就好 天塌下来又怎样>>

内容概要

《尽力就好 天塌下来又怎样》是一本全彩心理自助手册。书中用100句温暖人心的心底话，陪沮丧的自己谈谈心，告诉自己其实有的时候对自己“睁一只眼闭一只眼”也没有什么，没有多少人能做“完美的自己”，那么放掉执著、舍弃完美，未尝不是找到自由的一种方式，或许这样你能更幸福。

<<尽力就好 天塌下来又怎样>>

作者简介

作者：（日本）金盛浦子 译者：马晓玲金盛浦子，绘画心理治疗师，1937年生于日本东京，青山学院大学文学部毕业。

1978年于圣玛丽医科大学精神神经科、东京大学医学部附属医院神经科等进行研究。

曾接受“艺术治疗”、“心理治疗”、“精神分析”等专业的心理治疗培训。

1990年起就以治疗师、临床心理师、绘画疗法师等身份替社会大众进行心理咨询，让更多人透过绘画疗愈身心，重见人生的光明色彩。

<<尽力就好 天塌下来又怎样>>

书籍目录

【序】拥抱自己心中受伤的小孩 601雨过一定就会天晴 1202停止对自己说：“加油” 1403遇到难相处的人，就当缘止一次 1604昨天办得到的，今天无法完成也没关系 1805对于缺点，就“睁一只眼闭一只眼”吧！

2006别瞎猜看不见的事情，也别瞎猜对方的心 2207偶尔“发发呆”，让心灵充充电 2408“不行”也无所谓 2609累积你的梦想 2810忘了用双脚走路的人，体会不到真正的幸福 3011人，本来就没有十全十美的 3212懂得接受并欣赏别人的嗜好或品味 3413慢慢地等待，“正确答案”就会浮现 3614与其替自己找借口，不如先放手去做吧！

3815让梦想实现的才能，是招财进宝的魔力 4016该花钱的时候，就把不必要的罪恶感抛弃 4217与我们偶然相遇的人，不妨送给他一个微笑 4418“不过分强求”，反而能开拓人生领域 4619大人其实也很希望被赞美 4820不能为自己活的人，就无法为他人而活 5021会攻击别人的人，5322不要让别人把你当成垃圾车，也不要往别人身上倾倒垃圾！

5423你能拥有多少幸福，取决于你的内心能创造多少 5624温柔的心，才能察觉阳光洒下的爱 5825天底下没有丑女人 6026带着信心善于等待，那才是真爱 6227舔伤口并不能“疗伤” 6428越想要十全十美，人生就会越走越窄 6629你既是天使也是魔鬼，接受二合一的自我 6830死，很简单，只要不去想你留给亲人的痛苦 7031即使离完美有段距离，也要成为心灵丰富的人 7232你能为自己带来梦想，但也可能剥夺自己的梦想 7433即使承受过多的恩惠，也不要太在意 7634“不咬紧牙关不行”这句话，是剥夺你幸福的魔咒 7835让心保持顺遂，人生才能过得随心所欲 8036各方面都没人比你更优秀 8237别说“不好意思”，该说“谢谢” 8438紧要关头，最好不要太勉强 8639最重要的，不是如何逃避问题，而是如何解决问题 8840“这样的自己”就可以了 9041不放弃自己的人，就是“年轻人” 9242把握眼前最重要 9443当时的你，撒谎是不得已的 9644接受，就是爱 9845你的人生，究竟是属于谁的？

10046被人崇拜的偶像，也有想崇拜的人 10247讨厌别人，那是因为你对方身上看见自己内心的阴暗面 10448天下没有无法挽回的事 10649无风不起浪，人生没有无端的“横祸” 10850每个人心中都有一箩筐的话等待倾诉 11051自己要懂得接受自己 11252与金钱无缘的人，是因为不够“乐天”或“不负责任” 11453言辞稳健温和的人，是因为他的心海很宁静 11654能让自己幸福的人，才能带给别人幸福 11855与对方的心产生共鸣时，无谓的烦恼都将消失 12156暴力是被扭曲的骄纵 12257主张平等或对等，有时会让心灵变得贫乏 12458让身体动起来，就是照顾自己 12659工作的喜悦和充实，是生命回馈的珍宝 12860满心期待“恩惠”，一旦受惠时，将倍感欣喜 13061问候自己的生命，美好的一天将属于你！ 13262不好好珍惜自己的人，是冷血动物 13463即使无法为人分担痛苦，只要心灵相通也能涌现力量 13764想改变他人，是吃力不讨好的事 13865每个人都希望自己成为“有用的人” 14066世上没有理所当然“别人该为我付出”的事 14267过去的已经过去，没必要被往事左右现在或未来 14568你肯定自己的魅力吗？

14669偶尔自私一点，没什么大不了 14870心的律动，是每个人都拥有的超能力 15071能活到今天，已经很了不起了 15272鼓励别人，也是鼓励自己 15473多多赞美别人，多多接受赞美 15674别让他人的评价，成为限制你实现梦想的框架 15875什么样的一天，要过了才知道 16076言行举止没有必要装模作样 16277当你感到无路可逃时，就会有所改变 16478心门的把手只位于内侧 16679当你发现自己伤害到别人时，“体贴的心”就已滋长 16980回报，是选自己可以的时候，做自己能做的 17181你有话要说时，对方也有话要说 17282人际关系其实很单纯 17483忍耐会不知不觉中扭曲你的心 17684不要轻易断定别人“他就是那种人” 17885“活着”就是“添麻烦” 18086走自己选择的路，就不会怨天尤人 18287你就是真正的你 18588完全相信自己的直觉！

（但别断定绝对如此） 18689世上所发生的事，你所遭遇的问题，都“放心，没问题！”

” 18890请多做美梦 19091别人的恶意中伤，别放在心上 19292输了也无妨 19493妥协是非常美好的事 19694讨厌别人的最大原因，也许就在你心中 19895要使悲哀从世上消失，就要先消除你心中的悲伤 20096越是亲近的人，越别忘了微笑与问候 20297不必因为有人心情不好，也使你你不愉快 20498昨天的想法与今天的想法，不一样也无妨 20699幸福的人，就会有幸福的人陪伴 208100疗愈幼年的你 210

<<尽力就好 天塌下来又怎样>>

<<尽力就好 天塌下来又怎样>>

编辑推荐

《尽力就好 天塌下来又怎样》为台湾金石堂畅销心理自助手册。

懂得拥抱自己心中受伤的小孩，才能成为真正坚强的大人，你能为自己带来梦想，但也可能剥夺自己的梦想。

其实，偶尔“睁一只眼闭一只眼”也没关系，放掉执著，舍弃完美，敞开心房释放捆绑自我的枷锁，让自己自由的钥匙，原来就藏在你的心里。

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>