

<<遇见真正的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见真正的自己>>

13位ISBN编号：9787506454926

10位ISBN编号：7506454920

出版时间：2009-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：姜猛，王海宾 著

页数：289

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>

## <<遇见真正的自己>>

### 前言

冲出困惑的人最有智慧 有人说：人的一生只有三天，即昨天、今天、明天。但也就是在这短短的“三天”时间里，我们却每时每刻都会撞到许多意料不到的困惑…… 困惑，多半是由时间、阅历、经验、心理、环境、收入、感情等各个方面的因素交互作用而促成的，之后它就会像影子一样跟在我们后面，给我们的学习、工作和生活带来诸多或大或小的压力与障碍。

那么，在困惑的围城里，我们到底是该退守还是突围？

答案很简单：突围！

做一个敢于冲出困惑的人！

有智者说：“冲出困惑的人最有智慧。

”的确如此。

冲出困惑的人，不但有着轻盈灵巧的身体，而且有着积极健康的思想—— 冲出困惑的人，有胸有成竹的镇定； 冲出困惑的人，有游刃有余的从容； 冲出困惑的人，有虚怀若谷的坦荡；

冲出困惑的人，有处乱不惊的大气； 冲出困惑的人，有汹涌澎湃的激情； 冲出困惑的人，有神采奕奕的面孔； 冲出困惑的人，有潇洒温婉的气质； 冲出困惑的人，有挥洒自如的举动；

在从困惑中突围的时候，虽然或多或少会有些痛苦，但是过去之后我们就会达到一个全新的层次：我们将会变得成熟，变得年轻，同时也变得更加真实。

也正如某位哲人说的那样：“有了困惑，也不是一件坏事：恰好说明你的思想正在发生着波动，表明一种新的观念正在与老的观念进行着激烈的斗争。

”可以说，我们每个人基本上就是在这样一个渐进的过程中走完自己的一生的。

因此，顺也好逆也罢，唯一需要我们坚持不懈地去做的事就是冲出困惑，做一个智慧之人，这样才可以寻得动力与幸福的源头，获得前进与跳跃的支点，从而有滋有味地体会生活的意义。

《遇见真正的自己》就是一本阐述如何“冲出困惑”进而“寻找自我”的心灵读物，可以帮助我们对生活、对人生有一个比较全面且深入的了解。

左手一杯浓郁的香茶，右手一本《遇见真正的自己》。

在一啜一翻之中，找到适合自己的位置，然后轻盈地化解掉所面临的人生困惑。

编著者 2009年1月

## <<遇见真正的自己>>

### 内容概要

《遇见真正的自己:关爱人生的心灵参汤》是一部阐述如何冲出困惑进而寻找自我的心灵读物，可以帮助我们对生活、对人生、对世事有一个比较全面且深入的理解。

决定之前不要怕，选择之后不要悔;对了值得欣喜，错了也没关系，重要的是我们曾经和真正的自己相遇过。

喝一碗心灵参汤，缓一缓，道路在前方，希望在拐角。

关爱自己，善待自己，走出低谷，冲出困惑。

## &lt;&lt;遇见真正的自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 有一种智慧叫选择改变命运从改变想法开始个人兴趣和职业方向的最佳组合放弃负面心态，选择快乐人生让自己有一个好的改变善于利用逆向思维用你的慧眼来选择道路找对位子，然后勇往直前选择一条适合自己的路自己做主，不被他人左右选择小事，成就大业选择放弃，是尝试拥有的第一步

第二章 有一种境界叫舍得懂得舍得，给自己一个转机舍得名，放得下才能拿得起舍得利，输得起才能赢得多舍得情，忘得净才能看得开舍得气，屈得了才能伸得直舍得权，退得出才能进得去舍得己，弯得下才能站得高有缺憾，才有再度进取的空间懂得放手，每天淘汰自己学会认输，品味智慧人生舍得哲学，成功的黄金法则

第三章 有一种责任叫成长苦尽甘来：自我磨炼，承受一切人生如棋：既不要怕，也不要悔自强自立：可以败给别人，不能输给自己直面人生：努力创造条件，积极开拓进取善待自己：给生活一个笑脸，给自己一个安慰掌控方向：走自己的路，让别人去说吧把握心境：不以物喜，不以己悲激扬斗志：先推动自己，再推动世界拓展张力：永远不满足现状，努力做最好的自己引导成功：制定可行的目标，挥洒务实的汗水超越自我：让知识成为垫脚石，让眼界与未来同行

第四章 有一种成功叫坚持坚持一下，成功就在脚下不要放弃，先天不足后天补精神不倒，肉体就不倒坚持自己的本色，没有赢不等于真正的输多一分耐心，多一点坚持珍藏失败，坚持到底坚持下去，你就是幸运儿不轻易放弃，才能发现更多的机会坚持不懈，直到成功坚持信心，就多加了一根保险丝再试一次，成功往往源于再坚持一下

第五章 有一种个性叫张扬特立独行，活出自己命运在自己的手里，而不在别人的嘴里不要淹没在潮流中，要让自己与众不同不要依靠别人，而要靠自己完美不能实现，却可无限接近不断挑战自己，才能超越别人打造自我特色，赢得竞争砝码只有想不到，没有做不到只看我所有的，不看我没有的换一种思维，走一条新路给生活一个支点，让自己站在高处

第六章 有一种力量叫勇气推开眼前窗，打破心中框敢于担当，勇于承受勇闯禁区，抢抓机会胜在险中求，求在险中胜气魄大才可做大，起点高才能至高没有勇气登高，就只能在底层徘徊没有金刚钻，也揽瓷器活有胆有识，敢为天下先先有超人之思，后有惊人之业敢想敢做，立即行动敢做第一，要争唯一

第七章 有一种心态叫淡定快乐：解开心结，拥抱幸福宽容：原谅别人，释放自己淡泊：减少物欲，舒展心灵宁静：学会放松，寻求平静知足：珍惜拥有，心满意足自慰：修身养性，心随意动感恩：心存感激，幸福终生洒脱：不为虚名累，天地任逍遥心宽：问君何能尔，心远地自偏大度：退一步海阔天空，让三分心平气和糊涂：心中有朵扁豆花，人生不必太提纯

第八章 有一种快乐叫付出快乐人生，灿烂星空——愈付出愈快乐送人玫瑰，手留余香——愈付出愈洒脱一分耕耘，一分收获——愈付出愈多得专注细节，精益求精——愈付出愈进步想到是银，做到是金——愈付出愈可贵点燃激情，释放热量——愈付出愈轻松资源有限，创意无穷——愈付出愈高格敬业乐群，忠于职守——愈付出愈无悔勤劳是方法，实干是捷径——愈付出愈收获为自己工作，为明天积累——愈付出愈成功为别人着想，必定有回报——愈付出愈路宽

第九章 有一种性格叫自信自信，开掘幸福的心灵矿脉自信，塑造个性的双刃利剑自信，滋润心田的琼浆玉液自信，成就事业的首要条件自信，信步人生的亮点招牌自信，提升品位的绝妙途径自信，超凡脱俗的魅力标签自信，圆润通达的不二法宝自信，丰富情感的强心针剂自信，修身养性的温馨港湾自信，纵横驰骋的内在保证参考文献

## <<遇见真正的自己>>

### 章节摘录

第一章 有一种智慧叫选择 改变命运从改变想法开始 在任何一个关键时刻，正确而积极的想法都是解决棘手问题的最佳途径。

这便是我们时常挂在嘴边的话：思考决定人的一生。

冲出困惑 想法左右人生 无论是谁，都渴望获得成功，但很多人却很难如愿以偿。

问题出在哪里了呢？很简单：被想法给羁绊住了。

想法是大脑活动的产物，人的一切行为都受它的指导和支配。

想法虽然看不见也摸不着，但是它却真实地存在着，每时每刻都在。

有什么样的想法，就会有怎样的命运：如果你的想法总与自信、成功、乐观联系在一起，那么你将会有一个圆满的人生；如果你总是想到自卑、失败、忧愁，那么你的命运自然也不会好到哪儿去。

正所谓：我们的思维决定着我们的行动。

思维和谐与否、积极与否，直接决定着我们的行为习惯的好坏，进而关系到我们能否成为生活的佼佼者

…… 哈佛大学詹姆斯教授在研究中发现，一个微不足道的想法就有可能改变一个人的整个大脑结构，而且这种变化是逐渐发生的。

一个想法，无论是好是坏，都会在大脑中留下一定的痕迹；而且，每当这个想法重复一次，就会进一步加强这个思维习惯，从而使我们的认识发生变化或者改变我们的处世方式。

比如说，在一个人的大脑中植入仇恨的思想，那么他很快就会从和善转变为暴戾，从人见人爱变为人人喊打。

大多数的人，也正是因为不知道如何通过改变自己头脑中的偏见、固执、迷信、怯弱、嫉妒等想法来弥补自身的不足，进而让身心得到均衡发展，发挥自己最大的能力，才不得不饮下失败的苦酒。

……

## <<遇见真正的自己>>

### 编辑推荐

在你困惑需要帮助的时候，很适合看《遇见真正的自己:关爱人生的心灵参汤》，比如工作、生活等有何不顺意的时候，如果这些事情不想对别人说或者没有一个合适的人说，那么，让书来陪伴你是最好的选择。

安静地阅读，静静地思考，总会在这里找到你需要的东西。

决定之前不要怕，选择之后不要悔，对了值得欣喜，错了也没关，重要的是我们曾经和真正的自己相遇过。

喝一碗心灵参汤，缓一缓，道路在前方，希望在拐角。

关爱自己，善待自己，走出低谷，冲出困惑。

生命不是一场你争我夺的竞赛，而是一步一脚的旅程。

漫漫行程路，一路释怀，一路奔放。

路途中带着酸甜苦辣，但疲惫的脸上依然带着笑容，艰辛过后的笑容使你心如莲花，在温暖的阳光下，和千万朵烂漫山花一起嫣然盛开。

幸福就像是玻璃球，跌在地上会变成很多碎片，无论你怎么努力，都捡不完；但只要你努力了，怎么都会捡到一点。

这些碎片有:选择的智慧、舍得的境界、成长的责任、坚持的成功、张扬的个性、勇气的力量、淡定的心态、付出的快乐、自信的性格.....遇见心想事成的自己，冲出困惑，走出低谷，做自己与别人生命中与众不同的天使。

记住:亲爱的，外面没有别人，只有你自己。

<<遇见真正的自己>>

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>