

<<心情是一种选择>>

图书基本信息

书名：<<心情是一种选择>>

13位ISBN编号：9787506467483

10位ISBN编号：7506467488

出版时间：2010-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：王一冰 编

页数：248

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>

## <<心情是一种选择>>

### 内容概要

心情的好坏，其实只是一种选择。

选择戴上乐观的眼镜，你看到的世界会处处亮堂；选择戴上悲观的眼镜，你看到世界将是一片灰色。本书选取的以亲情、友谊、爱情等为主题的近百篇生活哲理美文，从不同角度告诉我们，心情其实就是一种选择，一种交流，一种积极乐观的生活方式。

不同的心情选择，造就不同的人生。

如果每个人都能找到生命的意义所在，不停下梦想的脚步，那么所有人都能成为自己心灵的主人，从而成为一个不平凡的人。

<<心情是一种选择>>

书籍目录

莫苛求自己 学会接受自己 做真实的自己 宽恕自己 学会爱你自己 不要为别人眼光活着 知足者常乐 适度容忍他人 不要对他人吹毛求疵 宽以待人 人人都值得尊重 不嘲笑他人的弱点 容忍缺憾 疏导愤怒情绪 人真的能气死 远离愤怒 睿智哲思 平和, 安静 放飞你的心情 训练自己微笑 对待批评的八条建议 偶尔亦要屈服 苦难是人生的必修课 竹子的启示 不求尽善尽美 放手 学会忍耐 暂时逃避 放下杯子 心情忧郁时 减轻压力 学会生活在此时此刻 9个放松小贴士 敞开你的心扉 打开心窗 烦恼树 烦恼没关系 记录自己的心理活动 释放心灵, 忘记不快 为别人做点事 做好事 伸出你的友爱之手 帮助他人 给予之树 需要你鼓励的三种人 简单的举止改变人的一生 让事情有条不紊 一次一个目标 按优先级逐级做事 计划你一天最重要的事 时间管理的五个高效方法 每天只需10件事, 生活简单化 不要太争强好胜 争论者与扼杀者 学会去爱 我们需要朋友 学会换位思考 谦逊 合作 对人表示善意 怜悯之心 感恩生活 善心可依 最美的心灵 一句良言 传递微笑 在娱乐中放松 音乐和健康 试着爱上运动 快乐就在户外 趁着年轻, 快去旅行 博览群书 书中之趣

## <<心情是一种选择>>

### 章节摘录

特别是当他们付出艰辛，遭受磨难后仍然要面对多次失败时，所有的努力看起来都付诸东流了。

我们很难接受目标无法达成的事实，而这可能是许多因素造成的，包括我们没有那方面的才干或技能。

当然，也可能是其他一些操作上的问题使目标在那个时期落空——健康因素，经济问题，家庭困难，外在压力或者其他单个或多个因素的综合作用。

自我认可真正的诀窍在于要意识到这个目标是不可实现的，至少现在不能，然后把注意力集中到当时条件允许的、能达到的目标上。

这既包括评估你原来的目标，然后决定是否继续追求，也帮助你从已完成的部分和获得的经验中树立信心。

**攀比** 用他人达成的目标来评判自己，必定会降低你对自我的认可。

你是否注意到你关于成功的标准，你从不与看似不如你的人比较，而总是选择那些最优秀、最成功的人来比较。

你跟你的朋友、兄弟、姐妹、父母或其他人一样好吗？

试着做一个普通人会怎样？

（谁是或用什么来界定“普通人”呢？

）比别人好就真的很优秀吗？

当我们把别人当作自己的尺码时，并没有想过自身的缺陷或才干。

比如，当你发现某人的口才比你好，你可能有两种反应：你可能变得沮丧不安，告诉自己你也要拥有那个人那般好的口才；或者，你能够认识到并接受有更多的人在特定的场合和时间口才很好的事实，觉得没什么，对你来说无关紧要。

攀比会导向绝路，它可能会使你丧失自身的其他品质，如诚实、友善、怜悯、奉献等等。

事实上，你的价值并不体现在多么像某个人，而在于你自身。

**被动** 被动的处世态度会让你更难接受自己。

从事你所喜欢的活动有助于自我欣赏。

想那些最不能接受自己的时候，你在做什么？

你是怎样度过的？

接受和欣赏自己意味着对自己的生活很满意。

如果没有自我认同感，你可能正在做自己不喜欢的事，或对生活不满意。

.....

## <<心情是一种选择>>

### 编辑推荐

《有空就读点英文:心情是一种选择(英文)》：心情，是由大千世界风霜雨雪孕育，既承受春花秋月熏染，也遭受雾霭烟尘侵袭。

心情的好坏，其实只是一种选择。

有的人，心如阳光，散发温暖，有的人，心像大海，博大无边。

面对责难也好，挫折也罢，他们总是面带微笑，心态平和。

心情，是由大千世界风霜，雨雪孕育，既受春花秋月渲染，也遭雾霭烟尘侵袭。

美国专业英语讲师MP3教你地道美语，中英双语精美选文、短句品读。

<<心情是一种选择>>

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>