

<<有一种心态叫平衡>>

图书基本信息

书名：<<有一种心态叫平衡>>

13位ISBN编号：9787508056661

10位ISBN编号：7508056663

出版时间：2011-10

出版时间：华夏出版社

作者：李文静

页数：298

字数：140000

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>

<<有一种心态叫平衡>>

前言

宇宙间的万事万物——地球、水、季节……它们都处于一种完美的平衡之中，只有人类是例外。

你是否经常感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧？

你是否常常被工作和生活压得喘不过气来，恨不能生出三头六臂？

你的内心是否充斥着怀疑与恐惧？

你是否一直为现实和梦想间的巨大落差而愤懑不已？

是的，现代社会带给你无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐，却打破了生活固有的平衡。

过上更为美好的生活是人们永恒的愿望。

为了在生活中创造平衡，首先要做的就是平衡现实与理想的差距，正确地对待得到与失去、幸运与磨难、孤单与狂欢、事业与家庭等人生的方方面面。

失衡的生活使你每天都好像被一大堆繁杂的事物困扰着。

为此，你首先需要做的就是简化你的生活，剔除生活中过多的欲望和无谓的繁杂，还原生命本来的纯净。

远行的背包需要轻装，快乐的能量来源于简洁的生活，为此，你要随时作好前行的准备。

平衡人生的核心是工作的平衡。

在当今竞争激烈的职场环境中，如何在工作中始终保持昂扬的斗志、饱满的热情，从而轻松驾驭自己的工作，是每一个人的梦想。

但你却经常面对如下的问题：为什么你不停地工作，却不能取得预期的成绩？

为什么你的工作常常让人无处下手？

为什么下班回家后你还处在紧张的工作状态？

究其原因，都是失衡的工作方式造成的。

要让工作为你工作，而不是你为工作而工作，你不可能改变工作的内容，只能改变工作的方法。

在本书中要告诉大家的就是如何作出这些改变，从而使你对人生抱有更大的激情，使你的生活更加幸福。

保持生活的平衡，并不是让你的生活发生翻天覆地的变化，也不需要你放弃现有的一切，而只是需要你重新调整自己的思想，在理想与现实、愿望与行为之间创造一种真正的平衡。

平衡来自于你的内在心态而不是外在的形式，选择最适合自己的“平衡法则”，你就可以重塑健康、平衡的生活。

让自己的生活回归一种完美的平衡之中，就从当下开始，从阅读本书开始吧！

<<有一种心态叫平衡>>

内容概要

《MBook随身读:有一种心态叫平衡》内容简介：过上更为美好的生活是人们永恒的愿望。现代社会带给你无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐，却打破了生活固有的平衡。你要做的就是重新调整自己的心态，平衡现实与理想的差距，正确地对待得到与失去、幸运与磨难、孤单与狂欢……

平衡来自于你的内在心态而不外在的形式，选择最适合自己的“平衡法则”，你可以重塑健康、平衡的生活。

<<有一种心态叫平衡>>

书籍目录

- 第一章 生活是一门平衡的艺术
 - 内心的平衡才是幸福的能量源 002
 - 平衡内心的十条准则 005
 - 摒弃悲观，才能心满意足 008
 - 生活的悲喜取决于内心 012
 - 剔除无谓的欲想，专注人生目标 016
 - 放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点 020
- 第二章 斟满自己的福杯
 - 一生必爱一个人——你自己 026
 - 明确自己的人生目标 030
 - 相信美好的存在 032
 - 用一颗童心去感受生活 035
 - 让微笑成为一种习惯 039
 - 以感恩的心去对待一切 041
 - 遵从内心欢愉的本性 044
- 第三章 走出生命的疲倦
 - 玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵 048
 - 以博大的心量稀释一切痛苦烦恼 052
 - 放下是一种自由和觉悟 057
 - 让冷漠在你这里戛然而止 059
 - 把烦恼写在沙滩上 061
 - 给自己一个空间忏悔曾经的过错 064
 - 感受你的痛苦而不是隐藏它 066
- 第四章 简单生活，平衡欲望与能量
 - 简单地处理复杂问题 070
 - 减掉不必要的重负 072
 - 放弃生活中的“第四个面包” 075
 - 去伪存真，过简约生活 079
 - 量力缓缓行 082
 - 别让面子问题把生活搞复杂 085
- 第五章 享受生命的孤单与狂欢
 - 把握孤单与狂欢的平衡 090
 - 在朋友聚会中感受精彩 092
 - 没有陌生人，只有下一个朋友 095
 - 给身边的弱者一份同情的爱 098
 - 偶尔装装冷漠，还自己独处的自由 100
 - 享受孤独的美丽 103
- 第六章 在一张一弛中快乐工作
 - 工作生活两不误 108
 - 选择自己最为擅长的工作 111
 - 不要拿效率来强迫自己工作 116
 - 不间断地学习专业知识 118
 - 认真做好每一件小事 120
 - 杜绝一心二用，一次只做一件事 124

<<有一种心态叫平衡>>

- 把工作想象成休闲娱乐 126
- 学会忙里偷闲 130
- 第七章 善用生命的分分秒秒
- 你是一口井，还是一个漏斗 136
- “穷忙”吞噬了你的时间吗 140
- 摆脱时间的束缚 144
- 善待生命中的每一分钟 148
- 巧用“神奇的三小时” 152
- 留出时间，与自己的心灵对话 155
- 第八章 甩开压力的包袱
- 能承受的压力是动力，不能承受的
动力是压力 160
- 用沙漏哲学一点一滴化解压力 162
- 内心保留一定的余裕 169
- 感到压抑时，让自己静坐在阳光下 172
- 处理好压力，做个简单工作者 176
- 长时间工作后去露营吧 179
- 培养一项业余爱好 182
- 第九章 选择健康的生活方式
- 警惕“生活方式病” 186
- 养成运动的好习惯 190
- 多吃健康的食物 194
- 主动休息，化解疲劳 198
- 杜绝坏的生活习惯 201
- 养一盆绿色植物，把自然请进室内 206
- 第十章 平衡收支，不为金钱所累
- 把理财当成一种生活习惯 210
- 平衡收支，不做“月光族” 212
- 钱要花在刀刃上 217
- 戒掉消费恶习 221
- “庸俗”一下，养成每月记账的习惯 227
- 经常储蓄，过不负债的自由生活 230
- 选择适合自己的理财品种和投资组合 234
- 第十一章 在爱里接纳不公平
- 婚姻是激情消退后的遗留物 240
- 用包容的心去对待你的伴侣 244
- 让彼此拥有属于自己的自由空间 248
- 果断地放下让自己爱得太辛苦的人 252
- 失去的是恋情，得到的是成长 254
- 用心做一件事来孝敬父母 260
- 爱融于点滴之间 264
- 第十二章 掌控情绪，保持内心的平和
- 保持理智和情绪的平衡 268
- 难过时允许自己大哭一场 273
- 愤怒时不要作任何决定 275
- 卸下情绪的重负，对自己说“没关系” 278
- 给忧虑一个便捷的出口 281

<<有一种心态叫平衡>>

用运动来驱散心头的郁闷 285
情绪低落时不妨假装一下快乐 288
放下缠绕在心头的烦恼事 292
用幽默和微笑来战胜不良情绪 295

<<有一种心态叫平衡>>

章节摘录

版权页：插图：内心的平衡才是幸福的能量源有人把世界上的人分为两种：幸福的人 and 不幸的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中所拥有的心情不同，准确地说，是他们控制内心的能力有所不同。

一个幸福的人，并不是他(她)在人生道路上有多么的一帆风顺，也不是他(她)的能力有多么的超群，而是因为他(她)善于控制自己的内心，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的将来，并时刻保持一种良好的心理状态，不因暂时的困厄而沮丧。

相反，一个不幸福的人，并不是像人们所说的那样缺少运气，也并不像某些人说的老天无眼，给他(她)的保佑不够多，原因仅仅是他(她)不会控制自己的内心，任自己的情绪跟随发生的事情恣意放纵。总而言之，幸与不幸就在两个字——内心。

内心处于平衡状态，则会感觉幸福；反之，则感觉不幸福。

平衡的内心是指一个人能够控制自己的思维和情绪，使自己处于一个良好的心理状态。

生活中的非理性因素实在是太多了，以至于人们常常会因为这些非理性因素而控制不住自己的内心，导致一些悲剧的发生。

经过分析，这些困扰人类多年的非理性因素有如下几种：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张、狂躁和猜疑。

这些看似极其平常的心理因素，却往往可以决定一个人的人生是否幸福。

一位哲人曾经说过：“一个人的内心就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的内心将决定谁是坐骑，谁是骑师。

”平衡的心态可以实现更多的自我价值，相反，失衡的心态则会妨碍自我价值的实现。

乐观开朗的人做事一定是很积极的，不管是在工作中还是在生活中，他们都能很好地完成任务，因此他们自我价值的实现也就相对较多。

自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这样他们就能拥，有更加乐观的心态。

相反，悲观，抑郁的人，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他们自我价值的实现就会相对较少，自我否定的因素就会增加，这样也就使他们的心情更加消极抑郁。

因此有人说，积极的心态会创造幸福的人生，而消极的心态则让人生充满阴霾。

曾经有两个人在黑夜的沙漠中行走，水壶中的水早就喝完了，两人又累又饿，体力渐渐不支了。

在休息的时候，其中一个人问另一个人：“现在你能看到什么？”

”被问的那个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。

”不过发问的这个人却微微一笑：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。

”最后，那个说看到死亡的人真的死了，就在快要走出沙漠的时候，他用刀子匆匆结束了自己的生命；而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠。

其实，这两个人所处的环境是相同的，仅仅是他们当时的心态有所不同，最后也演绎了截然不同的命运。

因此一个人的内心往往会关系到一个人的命运，要想时刻都过得愉快，那就得让自己的内心永远都在自己的掌控之中。

你拥有什么样的内心，就拥有什么样的生活能量，这种能量将决定你是否能获得幸福的人生。

平衡内心的十条准则关于平衡内心的问题，卡耐基在多本著作中都提到过。

他认为，人们内心的失衡大多由欲望膨胀所致，只有善于调控自己的欲望，享受与珍惜自己所拥有的，人们才能享受内心的平衡和喜乐。

当你感觉内心有些失衡的时候，试试这十条平衡内心的准则，相信你能从中受益，并开始萌生一股新的力量：1.克服虚荣心理做到自尊自重，绝不能为了一时的虚荣心而牺牲人格换取浮华的东西。

要知道，物质生活再富足，也无法弥补心灵的空洞。

2.不要指望用金钱买到快乐人们赚取金钱的多少与快乐的多少没有什么联系，快乐与否其实在于人们

<<有一种心态叫平衡>>

对自己的收入是否感到满意。

3.抛弃完美主义世上并不存在绝对完美，一个人也不可能拥有一切。

用完美主义指导人生，就会终日沉湎于自我嫌弃和挑剔中，无法感受到生活中的快乐。

与其空谈完美，不如踏实地努力，抓住自己能够得到的东西。

4.学会喜欢自己据研究，拥有健康心理的人，在面对挫折时表现得较为坚强。

喜欢自己的人对自己是比较满意的，对自己未来的幸福生活是充满信心的。

因此，这类人无论遇见什么样的失败，都能重新站起来。

5.正确对待舆论他人的评论不应当影响自己的情绪，在冷言冷语中，最可贵的便是自信自强，不为舆论所动。

不用在意别人拥有多少，关键是看清自己拥有多少。

6.立刻停止抱怨一个愁眉苦脸、唠唠叨叨的人会令身边所有人望而生厌。

因此，在抱怨之前，先想想这有什么用处，要知道牢骚再多也解决不了实际的问题。

7.不为失去的烦恼失去的已经无法挽回，那又何必大惊小怪，耿耿于怀。

一味伤感于事无补，人生中还有更重要的事要做。

要调整心态，坦然地面对失去的一切，珍惜自己现在的拥有。

8.珍惜每一个时刻快乐来自每天发生的一件件小事，而不是源于几件偶尔带来好运的大事。

因此要珍惜生命中的每一个时刻，抓住身边快乐的小事，才能让自己常常快乐。

9.锻炼身体有氧体操、散步、跑步、游泳等运动，可起到缓解轻度的忧郁和焦虑，增添快乐的作用。

10.保证充足的睡眠充足的睡眠可为身体重新“充电”，对保持头脑清醒和减轻低落情绪至关重要。

P2-8

<<有一种心态叫平衡>>

编辑推荐

《MBook随身读:有一种心态叫平衡》：在当今竞争激烈的职场环境中，如何在工作中始终保持昂扬的斗志、饱满的热情，从而轻松驾驭自己的工作，是每一个人的梦想。

但你却经常面对如下的问题：为什么你不停地工作，却不能取得预期的成绩？

为什么你的工作常常让人无处下手？

为什么下班回家后你还处在紧张的工作状态？

究其原因，都是失衡的工作方式造成的。

要让工作为你工作，而不是你为工作而工作，你不可能改变工作的内容，只能改变工作的方法。

在李文静编著的这本《有一种心态叫平衡》中要告诉大家的就是如何作出这些改变，从而使你对人生抱有更大的激情，使你的生活更加幸福。

一部平衡身心、练就达观，心态的幸福能量书，身心平衡，修炼内在力量的人生幸福课。

用平衡的心态激发内心的积极力量，用积极的内心指引平衡的A生。

<<有一种心态叫平衡>>

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>