

<<世界上最神奇的心灵解乏术>>

图书基本信息

书名：<<世界上最神奇的心灵解乏术>>

13位ISBN编号：9787510412172

10位ISBN编号：751041217X

出版时间：2011-1

出版时间：王凡 新世界出版社 (2011-01出版)

作者：王凡

页数：291

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>

<<世界上最神奇的心灵解乏术>>

前言

常常听到很多人感叹：活得太累了。

为什么会觉得累呢？

心理学研究认为。

人们的很多心理活动都是额外的心理负担，因为许多时候着急与担心根本于事无补。

美国某著名大学对2842名一周工作超过100小时的工作者进行了调查。

结果表明：工作超时与工作焦虑之间其实没有什么必然关联。

那到底是什么造成我们如此之累呢？

很多时候我们之所以感到累，更多的是因为不能在工作中找到乐趣和价值感，在心理上将其当做沉重的包袱，背负着这个包袱才感到格外的累。

此外，很多人在工作和生活中总是重复着单调的活动，缺少变化，如此一来，也必然会导致心理上的疲劳。

看来，累多半源于人的心境与处世态度。

心境亮丽者，累的感觉就不会久留心际；积极生活者，累就不容易缠身。

因此，累也是可以克服和避免的。

仔细想来，不外乎可以从以下几个方面来改变心态。

第一，换个角度看世界。

我们之所以不能沉浸在某一特殊时刻所发生的事情中，关键在于过多地关注一些利益攸关的事情，而忽略了去发现和欣赏许多美好的东西。

其实，烦恼与欢欣，仅存于一念之间。

只要换个角度，我们就会发现生活的美好。

第二，相信自己。

当我们的的心灵有自信支撑时，我们的人生之路才能走得很好，我们那颗疲惫的心灵才能得以解乏。

当我们不开心时，往往是因为我们怀疑自己的能力。

不能找到真正的自己。

第三，经营良好的人际关系。

一个人际关系良好的人会得到很多人的帮助，会得到很多人的关怀，会有丰富多彩的生活。

有良好人际关系的人会更容易得到快乐，解除疲劳。

第四，平和的心态。

诸葛亮有句名言说得好：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”

平和宁静的心态来源于淡泊寡欲的心绪。

所以说，远离浮躁，就要把心态放平和，把心沉静下来。

第五，豁达的心态。

豁达是一种大度和宽容，豁达是一种品格和美德，豁达是一种乐观的豪爽，豁达是一种博大的胸怀、洒脱的态度，也是人生中最高的境界之一。

只有豁达的人才是能获得快乐的人。

第六，丢掉完美主义的枷锁。

人非圣贤，孰能无过？

对自己多一份宽容，我们就能变得更加轻松。

第七，放飞心灵。

不妨变换一下生活的方式，如看本好书，全家出游等。

总之，放飞心灵，放下包袱，轻松前进，我们才会活得自由。

第八，点燃热情。

可以说热情是疲劳的克星。

我们所感到的疲劳，很大程度是由精神和情感因素引起的。

如果我们对所做的事怀着高度的热情和兴趣，就不容易疲劳。

<<世界上最神奇的心灵解乏术>>

第九，减轻压力。

精神压力引起的精神疲劳是现代人最常见的疲劳。

即使没有从事重体力劳动，也会感到不想上班、无精打采，感到不安和浑身无力等，这些都是压力使身体产生极度疲劳的表现。

压力在所难免，关键是要学会减轻压力。

第十，树立正确的观念。

改变观念才能改变生活，观念的改变会让我们生活得更轻松。

学会分享、善良待人、学会感恩等正确的观念都会让我们时刻享受幸福和轻松。

看来，消除心灵疲劳并非不可能的事，只要我们正确对待，认真调节。

本书就是从以上十个角度提出了一些中肯的建议，告诉大家究竟怎样才能放松心情，消除疲劳。

希望大家读了本书能够重新鼓足对生活的信心，生发出更多的乐趣。

<<世界上最神奇的心灵解乏术>>

内容概要

我们时常会听到这样的抱怨：“实在是太累了！”

”“我什么时候才能抛掉所有的负担，过我自己想要的生活？”

”确实，随着生活节奏的加快，人们所要承受的压力也越来越大。

下面的情景，或许便是你我都曾经历过的。

早上，揉着惺忪的睡眼出门赶车准备上班。

来到车站，又是一如既往的人潮涌动，想着一个多小时的上班路程，心里不由得感觉烦闷。

左等右等，为什么车还是不来？

看看表，再等不到车的活可能就要迟到了，心情一下子焦虑起来。

终于，车来了，拼死拼活挤了上去，不料，遇到了堵车……一路的艰辛跋涉，终于到了公司，却仿佛经历了长途旅行，早已疲惫不堪。

实际上，仔细想一想，这位上班的朋友很多心理活动都是额外的心理负担，因为他的着急与担心根本于事无补。

由此看来，要想让自己的心灵放松，就要调节自己的心理活动。

本书就是一本给心灵按摩、给心灵解乏的书，帮你解决你面临的方方面面的心理问题。

<<世界上最神奇的心灵解乏术>>

书籍目录

第一章 调整好心态，换个角度看世界同一种事物、同一样东西、同一个问题，从不同的角度去看它，你会有不同的认识，甚至是截然相反的认识。

所以，面对依靠我们的力量根本无法改变的事情，不要让不快乐的事情占据我们的心，何不试着换一个角度看问题，烦恼与欢欣，仅存于一念之间。

换个角度，发现生活的乐趣改变心境，积极适应环境放下过去，重新出发有效控制消极情绪信任他人，不要过分怀疑你是在为自己工作苦难让生活更美好用微笑的态度面对逆境主动寻求他人的支援要善于总结失败的教训第二章 相信自己，世界会因你而精彩在这世上，每个人都是独一无二的，所以你该相信自己。

只有满怀自信的人，能在任何时候都不放弃，并了解自己的意志。

相信自己是一种信念，它不是繁花如梦似锦，却如青松雪压不倒。

正因为有了这样的信念，我们才会坚持到底，自信永远。

当我们的的心灵有自信支撑时，我们的人生之路一定会走得很好。

认清最真实的自己自卑的人才会嫉妒自己才是自己的救世主肯定自己，相信自己的能力找回自我，走属于自己的路愉快地接纳自己学会把自己的优点放大保持个性，因为独特就是优势不要总是听别人的意见从众心理会让你越活越累第三章 经营人际，让生活滋润你的内心人际交往是我们生活的一部分，贯穿生命的始终。

生活中，无论有多么强的能力、多么好的条件，如果没有良好的人际关系，那么你就无法取得成功，自然也就不会得到生活的幸福和身心的健康。

所以，我们要经营人际，善于经营人际，让和谐的人际关系滋润我们的内心。

戴面具是最好的自我保护原则为人，圆滑处事不用自己的标准要求他人友情需要时间浇灌幽默让生活变得快乐给你批评的人才是你的挚友学会为他人着想尊重别人，赢得好感.....第四章 心态放平和，远离浮躁找回宁静保持一颗平常的心每天进步一点点过简约生活，享受平淡的幸福降低欲望，找到属于自己的幸福公式做事要懂得适可而止避免恶性竞争，谋求良性发展享受身边拥有的幸福为人要学会低调改掉爱慕虚荣的习惯放下急躁的情绪第五章 豁达者快乐，不用错误惩罚自己用豁达的心态为人处世学会控制你的愤怒情绪着眼长远，不计较眼前得失原谅曾伤害过你的人放下争执，懂得谦和敞开心怀，扫除心中阴霾化敌为友，多为自己开条路冷处理你的坏情绪远离冲动，否则后悔晚矣对他人的误解要置之不理妥协是一种生存智慧第六章 不为难自己，丢掉完美主义枷锁不要事事追求完美有身体缺陷的人也是完美的化身残缺也可以带来美感积极选择，果断放弃不要去抱怨生活努力发现他人的优点不要在一时的得失上斤斤计较第七章 让心自由飞，天马行空消除疲劳丢弃一些包袱，轻松前进放下忧虑，将会迎来快乐试着去想象成功那一天在小成功中积累快乐发展你的兴趣，转移你的烦恼回归书本，在学习中放松旅游，都市人极好的怡情方式第八章 点燃起热情，厌倦容易腐蚀心灵有热情的工作才不会抱怨兴趣让一切都变得轻松信念，让我们走得更远沟通，在于心灵的接近不逃避负担，并努力挑起它要有做第一的野心第九章 身心都疲惫，减压妙方为你解忧压力是对手，更是朋友及时向人倾诉你的压力家是理想的减压港湾让人心怡的减压食谱让微笑与呼吸帮你减压重组生活，让节奏慢下来学做瞬间的放松练习用听音乐的方式减压第十章 丢掉错误的观念，调整你的价值天平自私是快乐的极大阻碍分享，让快乐加倍让心灵学会感恩保持本性的善良兑现诺言，坚守诚信责任感是赢得尊重的前提丢掉“凡事自己来”的想法不断章取义，不信只言片语和谐家庭是快乐的港湾

<<世界上最神奇的心灵解乏术>>

章节摘录

版权页：换个角度，发现生活的乐趣曾经有人抱怨：“比起别人丰富多彩的生活来，自己的生活显得太没有意思了，单调得不行。

”你是不是也常有这种感觉，感觉自己的生活了无生机，可是看到丰富多彩的生活到底是什么样以后，又认为其实这些有趣的事情都在你身边。

其实，生活的乐趣就在于自己怎么去发现，而不在于生活本身有什么不一样。

里尔克曾在《致一位青年诗人的信》里说过：“有些人不能做诗人就因为没有诗人的眼睛，无法发现世界中的诗意。

”生活中的乐趣，大抵和诗意一样，需要我们用善于捕捉的眼睛和耐心去发现。

这么说，我们的生活未尝缺少快乐，我们只是缺少发现快乐的眼睛和耐心。

生活中的点点滴滴，只要我们深刻去体会，自然也会发现许多值得回味的快乐。

人们之所以缺少发现快乐的眼晴，是因为他们已经把心磨得过于坚韧了，失去了敏感度，对什么都没有感觉。这在竞争激烈的都市里，未尝不是一种自我保护，受到伤害时，可以少一些痛，可是也会少了获得幸福的机会。

要找回发现快乐的眼晴和耐心，其实很简单，那就是一一两面地看事情。

生活每天相对来说都是一样的，因为基本的东西不会变，一比如你的相貌、声音等等。

但是从微观的角度来说，生活每天又都在变化，一比如今天起来的时间和昨天的不一样，吃的东西也不一样。

所以这个完全要靠自己的心去感受变化，感受乐趣。

每当不好的事情发生，很多人只想到坏的一面。

戢们所受的教育都叫我们要多忧患，多做最坏的打算，所以，当事情发生时，我们总是更严肃地想着事情的最坏结果，并且为自己的不幸而感到沮丧和抱怨。

<<世界上最神奇的心灵解乏术>>

编辑推荐

《世界上最神奇的心灵解乏术》：掌握世界上最神奇的心灵解乏术，帮你丢掉身上的枷锁。

心理疲劳时刻潜伏在我们身边，如何去除它，《世界上最神奇的心灵解乏术》告诉你。

唤起积极的心理情绪，做自己心灵的主人，让压力和疲劳远离。

阅读《世界上最神奇的心灵解乏术》，让心灵来一次深呼吸，让情绪得到一次彻底释放，让心态更年轻、更快乐。

活出全新的自己——唤醒、疗愈与创造，分享生命中最具疗愈功效的心灵处方心理疲劳不仅降低工作效率，而且对心理健康也有很大的影响。

长期的心理疲劳，使人情绪低落、心境抑郁、百无聊赖、精疲力竭，进而引起心理性疾病。

所以，我们要尽量避免让自己产生心理疲劳，这就需要我们自己去努力调节。

例如，换种心态看待失败，换个角度看待过去，积极乐观地对待身边的事情；例如，把握自己，发挥自己的特长，放大自己的优点；例如，找到自己感兴趣的东西……总之，只有消除心理疲劳，我们才能找到轻松的生活状态，才能过着幸福的生活。

所以，我们应该试着改变自己的观念，调节自己的心理状态，努力尝试消除心理疲劳。

<<世界上最神奇的心灵解乏术>>

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>