

<<换个想法找个活法>>

图书基本信息

书名：<<换个想法找个活法>>

13位ISBN编号：9787511310569

10位ISBN编号：7511310567

出版时间：2011-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：高邑

页数：277

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>

## <<换个想法找个活法>>

### 前言

在这个高速发展、日新月异的世界里，我们的物质生活变得越来越丰富，越来越自由。在物欲的驱使下，人与人之间的竞争也越来越激烈。

我们每一个人，几乎从一出生就参与到了这场没有尽头的比赛中。

我们用欲望激励自己去奋斗，用物质安慰空虚的心灵。

得不到的，朝思暮想；得到了的，又惶惶不可终日，生怕会再失去。

殊不知，用贪欲的满足来安慰心灵的空虚，就像往火里添油，只会让欲火更旺，而心灵更受煎熬；而过分害怕失去，只会让自己紧绷的神经没有空余去思考未来的问题，犯下很多不必要的错误。

中国的教育理念，讲究整齐划一，注重向孩子灌输“接受”、“坚持”的观念。

我们的成长过程，就是一个大脑不断被塞进各种想法的过程。

很多人从来没有想过“自己的想法”，他们按照各种主流的观点过着自己的生活，也按主流的观点评点自己的人生。

这样的人生也许并不快乐，不过他们都会认为是自己还不够努力，或者运气太差，从来不会怀疑是不是这些观点本身就有问题。

你是否想过，你追求的可能并不是你想要的，你一直以来奋斗的方法，可能不是最适合你的。

许多看来理所当然的想法，静下心来仔细想想，可能只会发现自己的盲从和无知；许多人人皆愿拥有的东西，并不是那些东西真的人人都喜欢，可能只是人们的盲从和想象，才让那些东西流行起来。

有位哲人说过：“生活就像鞋子，舒不舒服只有自己知道。”

没有自己的想法的人，就像在用别人的脚来挑选自己的鞋子一样，他们是不可能找到幸福的生活的。

只有敢于按自己内心真实想法生活的人，才可能体验真正的自由和幸福。

中国传统的文人，莫不以做官为人生追求，陶渊明却吟诵着：“少无适俗韵，性本爱丘山。”

毅然弃官归农，过起了“采菊东篱下，悠然见南山”的田园生活。

今天我们读到他的诗，依然可以感觉到他的闲适自在。

20世纪前期的美国，人人都以发财为人生追求，然而当时美国，也是世界上第一个亿万富翁洛克菲勒，却在晚年把自己的大部分财产捐献给了慈善事业，开关国富豪赞助慈善事业的先河。

他的慈善事业至今仍然造福人类。

洛克菲勒曾经说过：“要让金钱做你的奴隶，而不是让你成为金钱的奴隶。”

今天，我们可以套用这句话来说：“要让你来主导生活，而不是让生活奴役你。”

如果现在的生活怎么也不能让你满意，何不换换想法，想一想什么是自己真正想要的，另给自己找到合适的活法呢？

## <<换个想法找个活法>>

### 内容概要

《换个想法找个活法》告诉我们：生命是个艰辛的历程，人不能永远以一成不变思考模式、老套的解决方式来处理危机。

只有心里先有了渴望成功的想法，才会产生永不放弃的追求动力。

想法有多远，人才能走多远。

人人与人之间根本没有多大区别，只是因为想法不同，看问题的角度不同，解决问题的方法不同，才导致了结局的天壤之别。

一个人能有多大的成就，取决于他有多少全新的想法。

## <<换个想法找个活法>>

### 书籍目录

#### 第一章 抑制苛求为此刻的自己鼓掌

不开心，是不是标准定得太高  
与其苛责自己，不如灵活变通  
不必成为全才，发挥优势即可  
不必苛求完美，完美只是个幻影  
如果无法改变，那就坦然面对  
张弛有度，适当轻松一下  
为自己而活，拒绝别人对你的苛求  
知足常乐，不做欲望的奴隶  
风力掀天浪打头，只需一笑不需愁

#### 第二章 扫除烦恼幸福生活需要静心

平平淡淡才是真  
豁达大度才幸福。

#### 忘记不快乐的事情

有宽大的胸怀，才有幸福的生活  
凡事随缘，懂得适可而止  
学会忘记，拿得起放得下  
接受改变，眼光要向前看  
静水流深，宁静也是一种升华

#### 第三章 卸去伪装实现感情中的真正融台

诚信是人际交往第一课  
交友务求志同道合  
保持自尊，交往才能见真心  
真诚宽容，这个世界会更美  
放下身份，路会越来越宽  
虚言无用，凭实际行动打动人  
珍惜别人的信任  
坦诚认错，挽回形象

#### 第四章 剖析自我赶走内心深处的杂念

杂念扰人心，心有杂念则不得安宁  
世间万事任自然，自然万事无烦恼  
天下无不可容之事  
泰然面对尘世中的苦与乐

.....

#### 第五章 确立目标，目标越具体越好

#### 第六章 正视挫折，你一定可以打败困难

#### 第七章 勇于创新，突破固定的思维模式

#### 第八章 相信自己，你一定能强大起来

#### 第九章 善于倾听，摆脱焦躁不安的情绪

#### 第十章 享受生活，为人生找个快乐的活法

## &lt;&lt;换个想法找个活法&gt;&gt;

## 章节摘录

不开心，是不是标准定得太高现代社会是个人与人竞争激烈的社会，现代社会也是个压力巨大的社会。

人们为了在竞争中不被淘汰，不断提高对自身的要求，相信“有压力才有动力”。事实上，压力既是推动人前进的“推进器”，也会变成破坏人生的“定时炸弹”。我们不但要学会给自己加压，防止松懈，也要学会给自己减压，让生活中多一点轻松自在。

2000年悉尼奥运会气手枪射击决赛第八发射击的时候，赛场气氛似乎到了窒息的程度。中国队选手陶璐娜的手在颤抖，枪口在晃动。

果然，陶璐娜只打了9.4环。

据教练孙盛伟介绍，在一般的世界大赛决赛上，射击运动员的脉搏约为每分钟130次，而这场比赛中，运动员的脉搏则达到了160次左右！

陶璐娜的气手枪重量为1100多克，扣扳机的力量在500克以上。

靶心的那个黑点直径为10毫米，0.1环的差距仅仅是0.5毫米。

胜负成败就在细微差别之中。

所以，射击比赛对运动员的心理要求非常高，任何细小的情绪波动都将反应到手腕上、枪口上，并在黑色的靶心上留下不能磨去的印记。

所以，运动员最好不要苛求自己。

以平常心应战，这才是比赛胜利的不二法门。

过高地要求自己，是吞噬生命的无底洞，它需要拼尽全部的心力才能满足，这样，奋斗的过程只剩下压抑感和紧张感，乐趣全失。

时间一久，内心便会产生无法排解的疲劳感，整个人就像被蠹空的大树，虽然外面看起来粗壮，稍遇大风雨就会拦腰折断。

人，其实是一种很简单的生物，事情做成了就高兴，失败了就生气。

既然如此，何必把要求定那么高呢？

辛弃疾在《沁园春·戒酒》词中有两句话：“物无美恶，过则为灾。”

对自己的要求也是这样。

严格要求自己，永不满足，不断上进，本是人生的进步动力，然而，给自己设下过高的目标，太过严厉地要求自己，能否达成目标不说，最起码会失去很多人生的乐趣。

股神巴菲特提到自己的行动指南说：“我们专挑那种1尺的低栏，而避免碰到7尺的跳高。”

在成为人上人的拼杀中，有几人能最终胜出？

又有多少人夭折在了半路上？

量力而行，不强求，不强取，过平常人的安稳日子，或许也是一种不错的选择。

有一位同学，他在高中时立下志愿，一定要考上名牌大学。

他功课的底子并不好，为了能实现自己的愿望，他每天在别人还没起床的时候就去读外语；晚上别人都睡了，他还在做习题。

课外活动一概不参与，同学一块玩更没他的影子。

过重的学习负担不但给他造成了巨大的身心压力，还让他的性格变得沉闷、封闭。

他就在紧张、疲惫中度过了高中生活。

日后同学聚会，别人都聚在一块兴致勃勃地回忆当年的快乐时光，只有他一个人默默无语，因为他的高中生活除了紧张的学习，实在没剩下什么。

北宋开国皇帝赵匡胤称帝后，他母亲杜太后不但不高兴，反而显出忧虑的神色。

旁人不解，问她为什么，杜太后说了一番话：我儿能做上皇帝，我当然很高兴。

可是皇帝这个位子，天下人人想坐，弄不好就要被人抢去，如今天下又不太平，我儿能荡平天下当然好，如果不能，恐怕到时候连个普通老百姓都做不了。

想到这些，你说我能不忧虑吗？

俗话说：“吃多少饭端多大碗。”

## <<换个想法找个活法>>

”过分地对自己高要求，希望以此鞭策自己不断前进，只会适得其反。

马儿是要鞭打跑得才快，但是再健壮的骏马也要休息，倘若骑手不顾马命，一味鞭策，坐骑就有累死的危险。

马儿如此，人又何尝不是呢？

所以，把标杆降低点，对自己要求低一些，也许你会活得更轻松。

降低对自己的要求不是放纵堕落，而是基于对自己的能力，对自己奋斗能得到成果，对放松能得到生活乐趣三者权衡利弊作出来的决定。

漠视个人能力的局限，只会劳而无功；不比较奋斗成果和放松乐趣，你永远都不知道自己的奋斗值不值得。

降低对自己的要求就是要相信自己不是芝麻，不会越榨越出油，相信没有人是无所不能的，相信再坚强的人也会有疲惫的时候。

努力拼搏，就像在人生路上猛跑，降低要求就是放慢脚步，去看看路边的风景。

终点撞线的荣光固然可羡，路边的风景也是同样的美丽，甚至比终点的光荣还有价值。

说到底，人生毕竟是旅途，不是谁设定好的竞赛。

.....

## <<换个想法找个活法>>

### 编辑推荐

想法对人生极其重要，它决定着我们的活法，也决定着我们的成败得失。如果现在的生活怎么也不能让你满意，何不换换想法，让自己找到合适的活法。

现在，就让我们看看由高邑编著的这本《换个想法找个活法》。在这里，你或许就能找到你心理的那剂良药。

<<换个想法找个活法>>

#### 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>