第一图书网, tushu007.com

<<一生的心灵抚慰>>

图书基本信息

书名：<<一生的心灵抚慰>>

13位ISBN编号：9787546109091

10位ISBN编号：7546109094

出版时间：2010-1

出版时间：崔正山 时代出版传媒股份有限公司，黄山书社 (2010-01出版)

作者：崔正山 编

页数：285

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

<<一生的心灵抚慰>>

前言

《一生的心灵抚慰》是一本有关人生智慧的书。
我相信人都具有顿悟的力量，很多著名的人士回忆年轻的时候，都会想到某一句流行的名言，某一个哲理故事，某一个智者的教诲点燃了自己的一生，从此生命像张开了翅膀，乘风飞升。
本书收藏的上百个智者名言与人生故事是编者在浩瀚的宇空中采摘下来的一些美丽的星星，照亮我们的内心；让人产生自我更新的力量。
我比较喜欢书中摘录的这句话：“ 生命是一次旅行，同样的路你不可能走第二次。
我们要关注旅途中的点点滴滴，而非终点。
旅途中并不缺少乐趣，而是缺少发现。
”这句话曾让我学会珍惜生命中的每一个瞬间，珍惜所有的经历和友人。
《一生的心灵抚慰》书中有许多类似的言语，令人心动，让人开悟与思考

<<一生的心灵抚慰>>

内容概要

《一生的心灵抚慰》所选作品，有些是心灵故事，有些是心理学随笔，是作为一个普通的心理学爱好者的作者历时两年精心编选而成。
《一生的心灵抚慰》基本包含了为增强个人心理免疫力所强调的主要思想主旨，如：自爱、自信、自尊、自强、自助、乐观、勇气等。
其意在于，让更多的朋友分享来自心理学家和思想家的心灵智慧，感受他们最温暖的精神鼓励，让大家明白，即使在自己人生最艰难的时期，你也能激发出生命的张力和潜能，从而走出困境，发现生命的意义和快乐。

<<一生的心灵抚慰>>

书籍目录

推荐序前言：一切从心出发卷一 幸好，希望还在凡事操之在我悲痛的力量积极思考的奇迹最智慧的生活态度永不嫌迟向未知进发人生礼赞不断播种自强不息希望是无穷的卷二 超越苦难走出逆境贫穷不是快乐的障碍凡事都有代价化危机为转机最不幸而最健康的人把挫折升华吧给盲童朋友挑战人生把命运转换成使命不是为生气才种兰花超越自己祸兮，福之所倚超越困苦卷三 你能变怨天尤人为容受让不满升华为同情善于知足牡蛎有容，珍珠乃大态度最重要当你遇到挫折挫折是人生的常态别和自己过不去从不抱怨的人不强求公平不加抱怨地接受自己为什么要抱怨卷四 转换心念就能远离烦恼少理会令你讨厌的事情不要愤恨掌握自己快乐的钥匙避开不愉快的陷阱揭去心灵的面纱公车乘客的认知心先过去最好的消息你来自怎样的城镇避免问题的十一种观念卷五 天空不蓝，仍然可以徽笑人前宜笑重视微笑何必多虑给世界一个笑脸喜乐的心乃是良药笑迎挑战卷六 感恩惜福是快乐之源培养一种感恩心态快乐是努力付出换来的乐于奉献心存感恩常怀感恩之心认识自己的富有如此感恩懂得感恩卷七 肯定自己的价值再试一次漂亮的失败自珍自重不要放弃肯定自己的价值无论如何不怕失败什么都有可能失败的价值永远怀着希望就做一个理想主义者你的装备无限可能是的，我能卷八 处处能看到人生的光明好好活着乐观与悲观快乐无所不在凡事往好处想永远乐观向着阳光的心态处处看到人生的积极面生活永远有两个选择卷九 你能在心灵中找回快乐最后的坚持快乐的更正即兴作乐过自己想过的生活每天的快乐快乐十诀生命的空隙狗屎与佛祖……卷十 随时享受生活后记：快乐是勇敢的一种形式附录一：你可能患了抑郁症！
附录二：忠告一生

章节摘录

插图：卷一 幸好，希望还在凡事操之在我覆水难收，徒悔无益。
据说一位很有名气的心理学教师，一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出了惋惜声。
教师指着咖啡杯的碎片说：“ 你们一定为这只杯子感到惋惜，可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。
今后在你们生活中发生了无可挽回的事时，请记住这破碎的咖啡杯。
”这是一堂很成功的素质教育课，学生们通过摔碎的咖啡杯懂得了，人在无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。
被称为世界剧坛女王的拉莎·贝纳尔，就是这位心理学教师的得意学生。
她有一次在横渡大西洋途中，突遇风暴。
不幸在甲板上滚落，足部受了重伤。
当她被推进手术室。
面临锯腿的厄运时，突然念起自己所演过的戏中的一段台词。
记者们以为她是为了缓和一下自己的紧张情绪，可她说：“ 不是的！
是为了给医生和护士们打气。
你瞧，他们不是太认真严肃了吗？
”威廉·詹姆斯说：“ 完全接受已经发生的事，这是克服不幸之后迈出的第一步。
”接受无法抗拒的事实，既然是第一步，那么有没有第二步？
有。
拉莎手术圆满成功后，她虽然不能再演戏了，但她还能讲演。
她的讲演，使她的戏迷再次为她鼓掌。
哲人说：“ 太阳底下所有的痛苦，有的可以解救，有的则不能，若有就去寻找，若无，就忘掉它。
”大发明家托马斯．爱迪生就是一个很好的榜样。
1914年，他的实验室发生一场大火，损失超过200万美金。
他一生的心血成果在大火中化为灰烬了。
大火烧得最凶的时候，爱迪生的儿子查里斯在浓烟和废墟中发疯似地寻找他的父亲。
他最终找到了：这时，爱迪生平静地看着火势，他的脸在火光摇曳中闪亮，他的白发在寒风中飘动着。
“ 查里斯，你快去把你母亲找来，她这辈子恐怕再也见不着这样的场面了。
”第二天早上，爱迪生看着一片废墟说道：“ 灾难自有它的价值，瞧，这不，我们以前所有的谬误过失都给大火烧了个一千二净，感谢上帝，这下我们又可以从头再来了。
”火灾过去不久，爱迪生的第一部留声机就问世了。
拉莎·贝纳尔和爱迪生，面对无法抗拒的灾难，能跳出焦虑、悲伤的圈子又开始一个新的里程，这就是他们的情绪“ 转换器 ”在起作用。
任何人遇上灾难，情绪都会受到影响，这时一定要操纵好情绪的转换器。
面对无法改变的不幸或无能为力的事，就抬起头来，对天大喊：“ 这没有什么了不起，它不可能打败我。
”或者耸耸肩，默默地告诉自己：“ 忘掉它吧，这一切都会过去！
”紧接着就要往头脑里补充新东西，因为头脑每时每刻都需要东西补充，这种补充就能使情绪“ 转换器 ”发生积极作用。
最好的办法是用繁忙的工作去补充，去转换，也可以通过参加有兴趣的活动去补充，去转换。
如这时有新的思想、新的意识闪现出来，那就是最佳的补充和最佳的转换。
物理学家普朗克，在研究量子理论的时候，妻子去世，两个女儿先后死于难产，儿子不幸死于战争。
普朗克不愿在怨悔中度过，便用加倍努力工作来转换自己内心巨大的悲痛。

情绪的转换不但使他减少了痛苦，还促使他发现了基本量子，获得诺贝尔物理学奖。

后记

法国思想家阿兰说：“ 让自己活得快乐和幸福是做人最大的责任。
”读完本书后，可能一些读者已若有所悟，也可能，仍有一些人对自己今后能否达到精神愉快，还不是十分有信心。
说什么“ 我本来一直是一个悲观者 ”或“ 我的不快乐都是父母造成的，我的家庭太不幸了 ”等等。
前者，实际是一个爱给自己贴标签的人，而且是一个消极性标签。
说到底，他自己否定了自己能够快乐起来。
心理学家戴尔说“ 要想主宰自己，首先需要培养一种崭新的思维方式。
”你现在所养成的各种习惯是通过一遍又一遍的重复养成的，因而你会自然而然地不愉快、生气、伤心或苦闷，因为你长期以来一直在学习这种思维方式。
既然你能那样选择，当然你也可以重新选择，因为选择是你的根本自由。
只有你才能改变自己的命运并给自己带来幸福。
文学家阿道斯·赫胥黎说：“ 在世界上你唯一能够确定可以改善的就是你自己。
”后者的意思，是想推脱自己应该对未来所负的责任。
因过去的错误而谴责别人甚至谴责自己是无济于事的，也不能改变我们的现在和未来。
你的过去只能解释现在，而将来如何是你自己的责任。
选择权在你手里。
像一部破旧的录音机一样，你可以继续播放那盘破旧的“ 老磁带 ”，唤醒过去的“ 不公平 ”，为过去的错误自责自怜；所有这一切只会重现过去失败的模式和失败的感情，使你的现在和将来蒙受消极影响。
假如你要选择的话，你也可放上一盘新磁带，重现成功的模式和“ 必胜的感觉 ”以帮助你现在能做得更好，向你展现一个更快乐、美好的未来。

编辑推荐

《一生的心灵抚慰》是一本有关人生智慧的书。
《一生的心灵抚慰》收藏的上百个智者名言与人生故事是编者在浩瀚的宇空中采摘下来的一些美丽的星星，照亮我们的内心；让人产生自我更新的力量。
《一生的心灵抚慰》不是为那些轻易向命运屈服的怯懦之人而写，而是为那些相信人生虽不完美，但还是值得礼赞的人们而写。
愿《一生的心灵抚慰》最终能为每一位失落者带来宽慰、希望、豁达与欢乐。
李子勋推荐并作序增强心理免疫力的10堂课生命只有经过才能了解，只有往前看，才活得下去。

第一图书网, tushu007.com

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