

图书基本信息

书名：<<來吧！
馬一節做自己的心靈按摩師>>

13位ISBN编号：9789866439117

10位ISBN编号：9866439119

出版时间：2009-11

出版时间：培育文化事業有限公司

作者：郝強

页数：208

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>

前言

前言 人總是在追求自己得不到的東西 人總是在追求自己得不到的東西——這是社會的進步的原動力，不該成為壓力和阻力。

得和失就像自己和自己的影子，有得必有失，有失必有得，理解這一點才能保持愉快的心情。

生活中，大家總喜歡把一臉燦爛留給別人，所以，會覺得其他人過得都比自己好。

有個女孩看到一位女士總是非常幸福地笑著，她有溫馨的家庭，有優秀的父母、丈夫和孩子……一切都那麼令人羨慕！

讓這位早早失去母愛的女孩自卑又傷感。

可是，她們成為好友之後，她才知道女士和她一樣有著苦痛心酸。

從那以後，女孩也看淡了自己的悲傷。

女孩總這樣說，每個人都獨自承受著人後的傷痛和寂寞，並且，她建議說，我們一起試一下，給自己的心靈做個按摩好嗎？

我們共同來發明創造一套心靈按摩操好嗎？

讓我們的心快樂起來！

社會是由各種不同的人群組成，每個人又各自有不同的習性和思考模式，不能以己律人，要學會理解和適應。

千萬別拿他人的錯誤和缺點來折磨自己——這對維持良好的心情和人際關係是非常必要的。

和他人遇到分歧時，盡量多做觀眾，少當演員——這是保持清醒和理智的有效辦法。

看不慣別人的想法和行為時——學習一下角色互換，使自己多一分理解，少一點憤怒。

當自己情緒十分低落時，請記住向前看——只要人活著，沒有癒合不了的傷口。

做任何事情都應該保持充分的自信而不猶豫；失敗是成功之母，只有實踐才能達到目的。

世界上從來就沒有十全十美的人和事；對人不應過分苛求，對自己要學會滿足。

任何人都會面對壓力，壓力是應該付出的學費；等到不需要付出學費時，壓力已經轉化為動力。

千萬不要拿同一把尺衡量兩個不同的人，不應該苛求別人沒有的東西。

樹立堅定的總體目標和階段性目標，讓自信成為實現目標的根本。

讓我們一同為我們的心靈做做按摩吧！

學會調整心情，學會整理疲憊，自己做自己的心靈按摩師！

內容概要

人總是在追求自己得不到的東西 人總是在追求自己得不到的東西 - - 這是社會的進步的原動力，不該成為壓力和阻力。

得和失就像自己和自己的影子，有得必有失，有失必有得，理解這一點才能保持愉快的心情。

生活中，大家總喜歡把一臉燦爛留給別人，所以，會覺得其他人過得都比自己好。

有個女孩看到一位女士總是非常幸福地笑著，她有溫馨的家庭，有優秀的父母、丈夫和孩子……一切都那麼令人羨慕！

讓這位早早失去母愛的女孩自卑又傷感。

可是，她們成為好友之後，她才知道女士和她一樣有著苦痛心酸。

從那以後，女孩也看淡了自己的悲傷。

女孩總這樣說，每個人都獨自承受著人後的傷痛和寂寞，並且，她建議說，我們一起試一下，給自己的心靈做個按摩好嗎？

我們共同來發明創造一套心靈按摩操好嗎？

讓我們的心快樂起來！

? 社會是由各種不同的人群組成，每個人又各自有不同的習性和思考模式，不能以己律人，要學會理解和適應。

千萬別拿他人的錯誤和缺點來折磨自己 - - 這對維持良好的心情和人際關係是非常必要的。

和他人遇到分歧時，盡量多做觀眾，少當演員——這是保持清醒和理智的有效辦法。

看不慣別人的想法和行為時 - - 學習一下角色互換，使自己多一分理解，少一點憤怒。

當自己情緒十分低落時，請記住向前看 - - 只要人活著，沒有癒合不了的傷口。

做任何事情都應該保持充分的自信而不猶豫；失敗是成功之母，只有實踐才能達到目的。

世界上從來就沒有十全十美的人和事；對人不應過分苛求，對自己要學會滿足。

任何人都會面對壓力，壓力是應該付出的學費；等到不需要付出學費時，壓力已經轉化為動力。

千萬不要拿同一把尺衡量兩個不同的人，不應該苛求別人沒有的東西。

樹立堅定的總體目標和階段性目標，讓自信成為實現目標的根本。

讓我們一同為我們的心靈做做按摩吧！

學會調整心情，學會整理疲憊，自己做自己的心靈按摩師！

?

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>