

《18岁以后要上的人生觉醒课》

图书基本信息

书名：《18岁以后要上的人生觉醒课》

13位ISBN编号：9787506472012

10位ISBN编号：7506472015

出版时间：2011-4

出版社：中国纺织

作者：李问渠

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《18岁以后要上的人生觉醒课》

前言

前言 有人说，人的一生有三天：今天、昨天和明天。是的，人的一生并不漫长，是否过得充实、有意义，都在我们的一念之间。在纷繁复杂的生活之中，顺也好，逆也罢，人应该有一个能让自己获得动力和幸福的源头，有一个支撑自己整个生活和全部灵魂的支点，这个支点能使你从中获得生活的勇气和动力，能让你透过生活的平淡甚至痛苦，看到生活的美好。找准这个支点，便足以让你在困惑中或从艰难困苦中品味出生活的意义。生活可以过得很简单，很美好。专心想一想当下活着的这一刻，不必为过去已然逝去的一切悲伤，更不必因未来的难以预期而恐惧，重要的是活在当下，其余的都是你加诸于自己的负担。如果你忘了好好活着，忘了当下的这一刻，反而沉迷于过去的旧事或是只知盘算将来会发生什么，就会让当下这一刻在不经意间悄然流逝。这样，你便不算是真正地活着，而只是在受苦，这样，你就无法享受生活的美好，也不可能超越自我，创造人生的精彩。

也许你在困顿潦倒的时候又摔了一跤，也许你在春风得意的时候又获得了意外的成功，其实这些都没有什么。在人生这条曲曲折折的道路上，只要你坦然面对一切，就会发现，晴空万里与阴雨连绵都是一种风景！- 岁月流逝，无论生命的时钟把你推移到什么位置，把握好自己，把握好当下，为自己的生活找准一个支点，那么，你的生活就会有滋有味，你就会活得很充实！ 本书以简洁、浅显的话语，引领你逐步去解构僵固的小我，进而显露出那被遮蔽的真我，回归宁静祥和。 编著者

《18岁以后要上的人生觉醒课》

内容概要

《18岁以后要上的人生觉醒课》通过一节节生动有趣的心灵瑜伽课，帮助18岁后的读者明白活在当下，必须掌握的人生道理，从而实现彻底的觉醒。本书旨在帮助读者找回内心的平静，找到生命的意义，建立积极向上的情绪，重新认识工作的意义，构建和谐的家庭关系，是一本适应当下生活，不可多得的心理自助、个人修养读本。

《18岁以后要上的人生觉醒课》

作者简介

李问渠，畅销书作家。曾出版过《学会选择，懂得放弃全集》、《应该懂点潜规则》等畅销作品。

《18岁以后要上的人生觉醒课》

书籍目录

第一章 别为技不如人而自卑，因为那是很正常的事情——找到真正的自己 世上没有绝对的强者和弱者 肯定自己，你最终能得到他人的肯定 努力寻找自己的优点，然后将它放大 学会在小事情上找回自信 保持个性，因为独特就是优势 尽信意见不如无意见第二章 别为人有己无而埋怨，因为你不可能拥有一切——关于心灵的修行 机遇对每个人都是公平的 幸福和拥有并不成正比 适度控制自己的欲望 机遇会在你抱怨时溜走 嫉妒，不会让他贫穷，更不会让你富有 学会为别人而祈祷 珍惜当下拥有的一切 倘若期待幸福，首先应学会知足第三章 别为钱财流失而哭泣，因为你本来就一无所有——有效获得财富 每一笔财富都是赚出来的 用智慧致富，寻求隐形商机 不遏贪念，你将一贫如洗 风险往往与收益成正比 努力做最好的推销员 信守承诺 致富有时就在于一个好点子 学会理财很重要第四章 别为不受重用而消沉，因为是金子总会闪光的——走上事业的正轨 工作，没有最好，只有最适合 有能力的员工迟早会得到老板赏识 完美完成小任务，才能得到大委托 带着热情去工作，不要找借口 拥有服从意识 可以失败，但不可沉沦 要积极主动地去工作 做忠诚的员工第五章 别为不受欢迎而恼火，因为你的付出还远不够——正确地为人处世 渴求爱，首先应付出爱 良好的人际关系是最有价值的财富 受欢迎的人必有一双“透视眼” 豁达处世，宽容待人 发现别人的优点比盯着他的缺点更快乐 吃得眼前亏，才能久受益 学会幽默 保持善良本性第六章 别为世间疾苦而恐惧，坦然面对你将赢得胜利——珍惜生命和时间 生与死，都是人生的里程碑 你应该为今天活着而开心 摘掉完美魔咒，莫去苛求自己 忘掉痛苦的过去，因为生活还要继续 提高生命质量，它就会用长度回报你 用好今天的光阴 珍惜时间并善加利用 合理调配工作与生活，不要让生命透支第七章 别为选择太多而迷茫，因为终有一条路属于你——把握选择与放弃 选择并非越多越好 选择与放弃，人生最重要的两件事 坚持自己的风格，让别人说去吧 果断行事，优柔寡断只能看着机会溜走 患得患失要不得 为人处世要学会变通第八章 别为暂时的低迷而失落，因为没人能随随便便成功——取得成功的真谛 成功并不容易 学会在苦中享乐 实现梦想贵在坚持 懒惰不除，成功无望 成功就在细微之处 及时调整人生的航向第九章 盼别为没有知音而愁苦，因为人人都有自己的想法——赢得别人的尊重 知音难觅，君莫愁苦 长久的友谊需用真诚去经营 不要用自己的标准去要求别人 信任你的朋友 尊重每一个人 友情需要时间来呵护 做最好的倾听者第十章 别为饱受挫折而气馁，因为不经风雨难见彩虹——走出困难的境地 要有战胜困境的信念 幸福要靠自己争取 在挫折中继续前进 勇敢面对失败和质疑 只为成功找方法，不为失败找借口 充分整合有利的资源第十一章 别为家庭矛盾而烦躁，因为距离近了总会有摩擦——构建和谐的家庭 家庭是人的最终归宿 献出你的宽容与理解 赞美是家庭关系的极好营养品 尊重各自的空间与隐私 积极表达你的爱，不要高估默契的力量 重视彼此之间的沟通第十二章 别为难以飞跃而忧郁，因为你还没有彻底觉醒——激发内在的潜能 彻底觉醒，超越自我 在自省中不断完善自己 用出色的口才为你的成功形象添砖加瓦 虚心接受他人的好建议 自我施压，将内心的潜能彻底唤醒 否定当下的自己，在挑战极限中实现超越 不断为自己充电 用创新实现飞跃参考文献

《18岁以后要上的人生觉醒课》

章节摘录

版权页：每一片树叶都有正反两面，平滑光洁的正面迎着太阳，吮吸阳光雨露，使树木焕发勃勃生机，欣欣向荣。其实人也一样，有阳面和阴面，不要总是向着阴面悲观叹息，只要转过身来，肯定自己，你就会手握阳光，迎接你的就是一个光辉灿烂的世界。有一个小男孩，刚出生就被父母遗弃了，一直生活在孤儿院里。他非常悲观，总是无精打采地问院长：“院长，你说人活着究竟有什么意思呢？”院长总是笑而不答。有一天，院长交给小男孩一块石头，说：“明天早上，你拿着这块石头到菜市场上去卖，但不是真卖，记住：无论别人出多少钱，你都不能卖。”第二天，小男孩就拿着石头来到市场上，找了一个角落蹲下来。过了没多久，就有不少人对他的石头感兴趣。第一个人说：“小孩，3个金币卖不卖？”另一个人则说：“我出5个金币！”第三个人大喊：“卖给我，我愿意出10个金币！”价钱越抬越高，小男孩其实已经动心了，10个金币对他来说是多大的一笔财富啊！可是，小男孩牢牢记着院长的话，怎么也不肯卖。回来后，小男孩兴奋地向院长报告了这天的事情，院长说：“明天你再拿到黄金市场去卖。”第三天，在黄金市场上，有人竟然肯出比昨天高10倍的价钱来买这块石头。小男孩还是没有卖。第四天，院长叫小男孩把石头拿到珠宝市场上去展示。结果，石头的身价又长了10倍，而且由于小男孩怎么都不肯卖，一传十，十传百，竟被传为“稀世珍宝”。最后，小男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把这一切都告诉了院长，他问：“为什么会这样呢？它只是一块很普通的石头啊！”这回院长没有笑，他望着孩子慢慢说道：“孩子，其实生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。这块不起眼的石头，仅仅由于你的珍惜而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样吗？只要你自己看重自己，珍惜自己，你的生命就是有意义的，你活着就是有价值的啊。”纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，那就是选择自己的态度。”一种商品的价值是通过它的价格体现的，而人的价值却是由态度来决定的。用积极的态度肯定自己，你就会拥有积极的人生；用消极的态度否定自己，你最终只能拥有消极的人生。肯定自己，一定能使生命更加完美。当面临巨大的苦难与挑战时，用你最好、最坚强的心态去面对吧。当你最终超越自己之后，就会深深体味到那种“闲看庭前花开花落”的宠辱不惊的悠闲，“漫随天外云卷云舒”的轻松惬意，生命就像在浩瀚无边的海洋里游弋般无拘无束……也许你已经赢得了一定的社会认可和美满的生活，却仍然感到不满意，因为你非常需要肯定自我。无论你是否承认，你都非常渴望做一个伟大的人。美国总统亚伯拉罕·林肯意识到了这一点，他在平生第一次演讲中就对选民们说：“我没有其他的什么大野心，我只想要我的同胞真正地爱戴我。”弗朗西斯·培根爵士也认识到了这一点，他说：“当一个人爱上了自己，这将是终身浪漫的开始。”

《18岁以后要上的人生觉醒课》

编辑推荐

《18岁以后要上的人生觉醒课》生活的道路有无数条，我们该如何选择？未来的日子充满未知，我们该如何度过？也许我们一无所有，因而感到悲观失落；也许我们保守挫折，因而更感心灰意冷……其实，不必忧虑，不必难过，更不必小陈。心存怨念无济于事，烦躁气馁更是得不偿失。面对种种不如意，我们要做的就是有所觉醒，从中看到希望，找到正确的活法，开始一段崭新的人生旅程。

《18岁以后要上的人生觉醒课》

精彩短评

- 1、很喜环，我会抽时间看完
- 2、就是一些故事的集合,再加点评论.觉得适合初中阶段的小孩子读...18岁以上的青年朋友就别浪费这钱了.
- 3、说的都是对的，只是，有多少人能做到？若是大家都做到了，呵呵，世界大不同。可惜不会啦。

《18岁以后要上的人生觉醒课》

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:www.tushu000.com