

《受益一生的101条人生定律》

图书基本信息

书名：《受益一生的101条人生定律》

13位ISBN编号：9787564020842

10位ISBN编号：7564020849

出版时间：2009-12

出版社：北京理工大学出版社

作者：姚颖颖

页数：219

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

《受益一生的101条人生定律》

前言

在过去的2500年中，人类渴望揭开广大而幽眇的心理世界的面纱。在科技飞速发展日新月异的今天，当人类的探索活动已经超越了脚下的地球走向外太空的宇宙中时，我们发现，曾几何时，人类自身的内心世界隐藏着一个更加深不可测的“未知宇宙”。约瑟夫·福特说过：“上帝和整个宇宙玩骰子，但这些骰子是被动了手脚的，我们的主要目的，是了解它是怎样被做的手脚，以及如何使用这些手法，达到自己的目的。”因此，你能在众多的书籍中打开这一本，是你真正的幸运。不妨试想一下，这个世界上有多少人在“黑暗”中苦苦挣扎，他们翻阅了无数教导人们如何成功的书籍资料，寻遍了各种引导成功的道路，却找不到方向。随着时间的流逝，他们由激情变得盲目，由盲目变得迷失，又由迷失变得消沉……你会重蹈他们的覆辙吗？你愿意重蹈他们的覆辙吗？不！因为你已经打开了本书，仔细阅读它，你将不用继续在黑暗中摸索前进的方向，你将不会在错综复杂的人性丛林中迷失自己，你将领略近一个多世纪来最蓬勃发展的科学分支——心理学的智慧魅力，你将了解支配人类社会和人类行为的黄金法则，最重要的是，你和你的命运也将随之改变。人的心理现象，是生活海洋中最复杂多变、丰富深邃的现象。心理现象和我们每个人都息息相关。每个人都熟悉它，但对心理活动何以发生、如何发生，却不一定能说清楚。本书不拘泥于心理学的理论体系，从人们的日常生活和工作实际出发，精选一些小故事及心理定律，为读者进行初步的介绍和说明，从而改变自己不正确的心理行为及做法。

《受益一生的101条人生定律》

内容概要

《受益一生的101条人生定律》内容简介：自然界中，太阳有东升西落，月亮有阴晴圆缺，春夏秋冬轮回更替……一切都很有规律。那么人的心理也存在着很多不为人知的规律。《受益一生的101条人生定律》归纳出了一些心理定律，希望能给你的人生带去光亮，让你战胜心魔，无往而不利。

《受益一生的101条人生定律》

书籍目录

第1章 生活感知——让心灵重新认识世界带着快乐行走嫉妒是人生的毒药你是上帝的孩子传递爱的阳光不要“爱屋及乌”画竹的诀窍歧路亡羊的启示两个人的差异学会丰富自己的生命生活需要爱突破常规，不可能变可能第2章 情绪脉动——合理管理自己的情绪快乐生活从心开始适当焦虑是好事别让焦虑妨碍你的生活战胜情绪，做它的主人找陌生人发泄情绪给心理一个休息的时间适当选择厌恶情绪当头棒喝治好心病远离抱怨的世界心情好更易帮助人终止不良情绪链第3章 发现自我——接受最真实的自己谁是影子的制造者接纳自己，欣赏自己勇气的力量自信才能成功大山与松鼠的对话接受最真实的自己做最好的自己试着自我救赎尺有所短，寸有所长清醒头脑找准自己认清自己的价值挑战自我第4章 穿梭人际——把握人生外围的命脉宽容别人等于善待自己不如多个朋友，少个敌人交往适度，软硬兼施换位思考，体验他人感受不要当半瓶子醋有理也要让三分满招损，谦受益踏踏实实做人虚心使人进步适时低下你高贵的头低调做人，高调做事保持利益的平衡小世界更易搭建人脉异性交往把握“度”第5章 社会规则——扮演好自己的角色及行为角色不同，行为亦不同扮演好自己的角色“修补破碎之窗”人群感染链随大溜心理小道消息不可信做简单事情还需他人在场84件之后的神品名人的推动力有多大人多瞎胡乱，鸡多不下蛋第6章 适应环境——快速融入周围的世界遵从时尚的潮流影响人健康的心情和环境随时间适应周围环境眼不见为净戒掉坏瘾，提倡好瘾人口拥挤易多发心理疾病环境颜色影响情绪及健康一方天气影响一方人噪声干扰环境第7章 迎接挫折——将失败堆砌成成功的阶梯不做境遇的牺牲品以平常心对待失败经得住风雨，才能终见彩虹扼住命运的咽喉最大的失败是在失败面前低头用自信的步伐把困难踏碎力量在自己身上成功比失败多一次人穷志不短小狗才会摇尾乞怜...第8章 远离自卑——走出心理障碍的误区第9章 释放压力——缓解心灵的危机感

《受益一生的101条人生定律》

章节摘录

第二天早上，他们吃了一顿丰富的早餐后，就告辞回去了。在寒流中走了这么一趟，罗吉士对此行的目的却闭口不提，在回家的路上，佣人忍不住问他：“我以为，你准备去为那头牛讨个公道呢！”罗吉士微笑着说：“是啊，我本来是抱着这个念头的，但是，后来我又盘算了一下，决定不再追究了。你知道吗？我并没有白白失去一头牛啊！因为，我得到了一点人情味。毕竟，牛在任何时候都可以获得，然而人情味，却并不是很容易得到的。”世界不是缺少美，而是缺少美的发现。人改变了视觉，也就重新发现了一个新奇的世界，世界其实仍然是那个世界，太阳不会因为人们的视觉改变而成为月亮。我们拥有一个共同的世界，但我们却拥有不同的世界观。对这个世界也有着不同的认识，不同的理解和看法。每个人都有一双眼睛，用以分辨事物，这是自然的造化。每个人还有一双眼睛，它不是长在脸上，而是长在心中，这就是心智的眼睛。这双眼睛比另一双更重要，它告诉我们如何看待身外的世界，如何看待自己。故事中的罗吉士，失去了一头牛，却换得农夫一家人的笑容和幸福，这段经历，更让他懂得生命中哪些才是无价的。有时候，当我们遇到挫折，常常会怨天尤人，就好像全世界都在跟我们作对一样，甚至抱怨这世上没有人爱自己，有的人更悲观，则会自杀，表示他们的抗议，这多么可悲呀！其实，如果我们能够静下心来，细细品味我们周围的一切，一定会发现，在这个世界上，居然有那么多人疼我们、爱我们、帮助我们，我们多幸福呀！当你能够感受那份极为普通的爱的时候，相信你一定不会吝惜付出你的爱心给一些需要帮助的人，是不是？爱是相互的，爱亦是平等的，它如同山谷的回音，你投入什么，就会得到什么；你播种什么，就会收获什么。想要博取别人的心，首先使别人能得到自己的心；要想别人成为自己的朋友，首先要使自己成为别人的朋友，心要靠心来交换，感情要用感情来博取。有这么一个故事。在暴风雨后的一个早晨，一个男人来到海边散步。

《受益一生的101条人生定律》

编辑推荐

《受益一生的101条人生定律》在复杂的社会现象中，隐藏着一些非常重要的心理定律。研读这些心理定律，体验人生旅途中的点点收获，感悟人生成功之真谛、幸福之永恒，给自己的人生交一份满意的答卷。

了解复杂的内心世界，抓住生命美妙的瞬间，领悟人生成功的真谛。研读心理定律知识，把握内心独白，给人生一次改变命运的机会。

生活感知——让心灵重新认识世界 生活是一种艺术，它不在乎你经历了多少风雨，关键的是，我们生活在这世上，就要对生活充满希望。感知生活，让自己的心灵重新认识世界的旋律。

情绪脉动——合理管理自己的情绪 掌握自己的情绪脉动，合理管理自己的情绪，让自己在人生的疆场上驰骋。

发现自我——接受最真实的自己 世界上没有两片完全相同的树叶，每个人都是独一无二的。发现自己，接纳自己，看重自己的优点，改进自己的缺点，重新打开人生的另一扇窗。

穿梭人际——把握生外围的命脉 在竞争激烈的社会大潮中，处处都需要处理好与他人的关系。把握住人生外围的命脉，将是人生的一大要事。

融入社会——扮演好自己的角色及行为 在社会这个大圈子中，扮演好自己的社会角色及行为，有着重要的作用，千万不要试图“越位”，因为最终受害的是自己。

适应环境——快速融入周围的世界 保持良好的适应状态，以客观的态度面对现实，冷静地判断事实，理性地处理问题，随时调整，以便快速地融入周围的环境。

迎接挫折——将失败堆砌成成功的阶梯 挫折是一次经历。避，注定失败；不避，则成功有望。所以，我们要抬起头，勇敢地面对挫折。

远离自卑——走出心理障碍的误区 在滚滚红尘中，不要让自卑占据我们整个心灵。拒绝自卑，我们需要更多的是走出自卑的阴影，找回自信。

释放压力——缓解心灵的危机感 压力如同砒霜一样，憋在心里越久，中毒就越深。所以，朋友，请赶快把压力放下，还自己一个健康的心灵。

《受益一生的101条人生定律》

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