

《要做没烦恼的人》

图书基本信息

书名：《要做没烦恼的人》

13位ISBN编号：9787519301044

出版时间：2016-7

作者：靳东

页数：244

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

《要做没烦恼的人》

内容概要

如今，复杂的社会常常会使我们每一个人烦躁、不安甚至抑郁，危害着我们的身心健康。适当地整理一下散落的凌乱情绪，然后去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

本书不是教你拼命地迎合别人、丢掉个性、忘记自我，而是告诉你，做人不但要善良、真诚、宽容，还要灵活而圆融，在保护自己和不会伤害到他人的基础上做事。即从主观和客观因素一起出发，对你的性格死角进行一次全面的清扫，让你更好地了解自己，了解生活，扔掉坏心态，让自己多些快乐与自信。

《要做没烦恼的人》

作者简介

靳东，1980年出生。网络作家，心理学家，大量作品在新浪博客中被推荐，中华励志网上受网友好评及关注。曾受邀做客天涯访谈，受到了中国青年网、中青在线等数十家网站及媒体的报道。

书籍目录

第01章 心态决定人的命运

人生的状态与心态密切相关

心态掌控着我们的一切

好心态才是人最大的资本

好心态可以创造一切奇迹

心态比外貌更重要

第02章 有积极心态才有快乐人生

积极的心态让你更幸运

有积极心态世界也会输给你

盯着事物的负面会把快乐关在门外

积极的心态可以创造出奇迹

一定离不开积极的思维

第03章 用强大的内心拼出满意的世界

信念是一种强大的力量

逆境中没有韧性难以成功

恒心缔造成功阶梯

胜人者有力，自胜者强

逆境也是通往真理的路

第04章 感谢每一个轻视你的人

藐视你的人赋予你前进的力量

“泼冷水”是朋友在给你忠告

人生没有否定更可怕

把别人的不良刺激化为动力

非议让你走好自己的路

第05章 对人的态度决定你的圈子

每朵花都有自己的颜色

把弱点变成优点就好了

委婉是一种独特的力量

你喜欢对方，对方就会喜欢你

做一朵“解语花”

同情他人是得好感的第一步

第06章 低调是去除烦恼的智慧法门

学会低调做人做事

低调才能走好入世路

低调不等于低人一等

不显不露谓之低调

第07章 用“认真”描绘灿烂的人生

活在今天的方格中

在自我批评中把事情做到最好

对待小事的态度也要认真

大多数成功都是用认真的态度换来的

享受认真做事带来的快乐

第08章 抱怨的牢骚一族不快乐

抱怨是生活的一剂慢性毒药

抱怨，只会让事情更加糟糕

你在抱怨时，幸运已经转身

忍住抱怨，增强自身的实力

《要做没烦恼的人》

现实不会因为抱怨而改变
拿什么拯救满腹牢骚的人
第09章 借口埋葬了满意的人生
不要给自己找借口去拖延
越拖延，结果只会越来越差
不要借口琐事延误了大事
犹豫不决会让你两手空空
借口“等一等”，只会永远不能
我们为何陷入拖延的怪圈
远离导致你拖延的因素
第10章 超强的定力是你抵御诱惑的武器
真的是“就放纵这一次”吗
为什么你总是禁不住诱惑
状态不好，抵制诱惑的意志力会变弱
我们拿什么抵御大诱惑
是什么影响你的坚持
大家都在做，你会放弃吗
“权威”削弱对诱惑的抵抗力
环境诱惑力降低你的意志力
第11章 用仁慈的心肠面对世界
拥有一颗感恩之心
宽恕别人等于解脱自己
忘记恨让你的人格更崇高
宽容的人往往会拥有更多
宽恕伤害过自己的人
容忍才能得到别人的忍让
第12章 好心态需要自己去培养
调整心态，把握命运
培养积极心态的方法
学会控制你的情绪
学会自我减压
巧妙利用自我暗示

《要做没烦恼的人》

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