

《不迷茫：找准人生方向的24堂智慧课》

图书基本信息

书名：《不迷茫：找准人生方向的24堂智慧课》

13位ISBN编号：9787511725694

出版时间：2015-4-1

作者：何震

页数：304

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

《不迷茫：找准人生方向的24堂智慧俊

内容概要

你有没有常听身边的人抱怨生活没意思，不知道自己想做什么，能做什么？其实，这是很多人的一种状态，即迷茫。感觉生活或者工作不知道该如何进展，没有方向感，感觉前方道路虚无缥缈，这就是迷茫。如何打破这种迷茫状态呢？静下心来，仔细的回味一下自己所走过的人生，我所追求的是什么？一本充满希望、宁静、勇气、自我突破与成长的能量书，破解用大把时间迷茫，用几个瞬间成长的人生密码。一个人的一生也许承载不了多少的惊天动地，我们最需要的是一份恰到好处的幸福。

《不迷茫：找准人生方向的24堂智慧俊

作者简介

何震：

NLP导师，工商管理硕士，学习网高级讲师，银福科技集团副总经理。长期以来，一直怀着强烈的民族心和使命感致力于中国传统文化与哲学的研究，专注于企业团队素质训练和领导者心智修炼。分享给所有年轻人信心和勇气的故事，让千万读者排解内心的不安，获取人生积极的正能量。

书籍目录

第一部分

你为什么迷茫，迷茫就是遮蔽心灵的大雾

无论是在工作还是生活中，我们都会遇到被迷茫侵蚀的情况，它将使我们深陷于迷茫的迷宫，难以抽身。任何一个人都希望摆脱这种迷茫的屏障，但为什么我们会越陷越深？

Part1拨开你眼前迷茫的大雾

- 01 迷茫一旦扩散，将笼罩一切 · 004
- 02 眼睛迷失了方向，还是世界失去了光 · 006
- 03 无尽的困惑是迷失的根源 · 009
- 04 别让痛苦的经历遮挡发现快乐的双眼 · 011

Part2你的迷茫源于何处

- 01 将沉重的事情看轻，心就不会迷茫 · 016
- 02 哪种迷茫才是属于你的痛苦 · 018
- 03 活在当下，迷茫源自内心 · 021
- 04 该如何找到自己的人生方向 · 023

Part3不要让恐惧的心理挡住前行的路

- 01 畏惧心理，加重了心中的迷茫 · 028
- 02 害怕迷茫，你只能原地打转 · 030
- 03 迷失现在，你将失去眼前的幸福 · 032
- 04 迷失未来，你将失去前行的动力 · 034

Part4不切实际的目标会让你陷入迷茫

- 01 脆弱的内心容易造成消极的心理 · 038
- 02 活给自己看，盲目追赶会身陷迷茫 · 040
- 03 不迷茫，勇敢跨过人生的一道道坎 · 043
- 04 目标往往会在多坚持一会儿后达到 · 046

Part5 迷茫不容小视，它是成功的最大阻碍

- 01 不在恐惧中迷失，成功就在不远处 · 050
- 02 不迷失本心，家是温情的港湾 · 052
- 03 谷底的勇气是成功的最大动力 · 055
- 04 迷雾中再前行一步，也许就是成功 · 057

Part6认清自己，别迷失在别人的阴影里

- 01 每个人都应该被承认 · 062
- 02 别人的世界并不是你的归宿 · 064
- 03 直面迷茫，抓住成长的契机 · 067
- 04 认清自己，找到自身的闪光点 · 069

第二部分

放逐迷茫，琐碎的生活才能透出清晰的光亮

不要每天都把迷茫带在身上，只有放下，你才能收获一个全新的人生。放逐你的迷茫，仔细去想想，所有的不如意，都是你成功的最好证明。

Part7发现你自己，迷茫才无法封锁你的心灵

- 01 心灵的成熟不需要急功近利 · 076
- 02 别因生活的无常令内心孤独 · 078
- 03 被忽视的人，往往更能认清自己 · 080
- 04 忘记迷茫，走出迷茫 · 082

Part8前行，标注未来的符号

- 01 谁的青春不曾迷茫过？ · 086
- 02 未来的不如意是你成长的动力 · 088
- 03 没有如意的生活，只有看开的人生 · 090

《不迷茫：找准人生方向的24堂智慧俊

04 波折，能否从头再来 · 093

Part9控制力强的人，不容易被迷茫侵蚀

01 等着人生选择你，不如你去选择人生 · 098

02 像富翁一样思考才能成为富翁 · 100

03 财富只垂青那些渴慕它的人 · 102

04 幸福不能创造，却能发现 · 105

Part10不气馁，就能获取更多正能量

01 每一天都是一段新的旅程 · 110

02 强大的内心是一切力量之源 · 112

03 你要对得起自己的生命 · 114

04 坦然接受远比挣扎拒绝轻松得多 · 116

Part11平平淡淡的生活才是人生的佳境

01 过于完美的生活不一定会幸福 · 120

02 心胸宽阔才能遇事不迷茫 · 123

03 人生并不存在过不去的坎 · 124

04 用平淡的生活赶走焦虑的影子 · 126

Part12许多事情是因为你思绪迷茫才变得烦琐

01 快乐的人，走哪条路都会快乐 · 132

02 假想的失去会成为真正的失去 · 134

03 别以为过度的牺牲就会得到幸福 · 136

04 胡思乱想正是苦难的来源 · 139

第三部分

最好的救赎是对心灵的疗伤

如果你被上帝抛弃，那么你不应该放弃自己，别迷失在迷茫的岔路口，人生最好的救赎是给自己的心灵注入强大的力量。

Part13如果你是被上帝抛弃的天使

01 金钱带来的痛苦总是向上延伸 · 146

02 成长是一种经历，成熟是一生阅历 · 148

03 缺陷也是一种美 · 151

04 仇恨会遮蔽你明亮的内心 · 153

Part14救赎爱情，就要拨开迷雾

01 爱情中，真有对错之分吗 · 158

02 有些拥有并不是永恒 · 160

03 痛了，自然就会放下 · 162

04 伤心的泪水会模糊你眼前的路 · 165

Part15拥有友谊，是你最佳的生活方式

01 朋友，是你一生的良师 · 170

02 朋友之间最美好的事情是诚实 · 173

03 友谊是你的软肋，也是你的铠甲 · 176

04 朋友是带给你幸运的三叶草 · 178

Part16家庭是永远的避风港

01 有家，幸福才能繁衍不息 · 182

02 风雨在到家的时候都会散去 · 184

03 家是你远行时最重要的保护伞 · 187

04 残缺的家也能为你遮风挡雨 · 189

Part17减少你的困惑，让自己拨开乌云

01 得失是生命中最常见的矛盾 · 194

02 放弃成为你不可能成为的人 · 196

03 以宽容之心度他人之过 · 198

《不迷茫：找准人生方向的24堂智慧俊

- 04 平常心的富豪更能受人尊敬 · 200
- Part18拨开迷茫的大雾，寻找清晰的思路
- 01 只要心是晴朗的，人生就没有雨天 · 204
- 02 寻找的旅程越简单越幸福 · 206
- 03 为什么别人都比我幸福 · 208
- 04 摆脱沮丧懦弱，让自己更加强大 · 210

第四部分

不迷茫，给浮躁的心灵以宁静

走在人生路上，经历了断断续续的插曲，我们彷徨过、摇摆过，也不断努力和尝试过，身后深深浅浅的脚印里篆刻了我们成长的故事。经历过才会懂，原来，人生最重要的莫不过是找到生命中的那份安然与宁静。

Part19走出迷茫的困境，找准人生的方向

- 01 目标是你疯狂飞奔的信念 · 216
- 02 打开心结，人生也无需太多解释 · 218
- 03 心态是一个括号，等着你去填补 · 220
- 04 生命之屋有两扇窗 · 224

Part20取舍断然会让你心痛

- 01 放弃也是另一种美 · 230
- 02 别给自己留下任何一个借口 · 233
- 03 快乐的砝码比较重 · 235
- 04 放弃、放下，才能放心 · 238

Part21让自己在每一次迷茫中绽放

- 01 学会忽略，卸下心灵的重负 · 242
- 02 坚持你要做的，必定会有收获 · 245
- 03 认定自己“最”美好的人会幸福 · 248
- 04 别忘记那个最执着的自我 · 250

Part22迷茫的岁月里，选择很重要

- 01 哪里是绿洲，何处是彼岸 · 256
- 02 如何面对所谓的奖励 · 257
- 03 善于调节才是心灵自由的真谛 · 260
- 04 时间是一把雕刻心灵的刀 · 262

Part23学会调节你的“心”

- 01 你的心是玻璃的，还是水晶的 · 266
- 02 痛苦在给快乐筑基 · 268
- 03 用心做一个小人物 · 270
- 04 人生和心灵，都不会十全十美 · 273

Part24不迷茫，用心灵指引人生的方向

- 01 迷茫的时候，你总是自己吓自己 · 278
- 02 结束与开始一直在近距离接触 · 280
- 03 你何必绑架自己的快乐 · 282
- 04 给心灵留一个私人空间 · 284

《不迷茫：找准人生方向的24堂智慧俊

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