

# 《告別玻璃心的十三件事》

图书基本信息

# 《告別玻璃心的十三件事》

## 内容概要

# 《告別玻璃心的十三件事》

## 作者簡介

# 《告別玻璃心的十三件事》

## 書籍目錄

前言：十三不做

什麼是心智強度？

1 不浪費時間自憐自艾

自憐自艾讓人老是覺得「我受到虧欠」，感恩則讓人覺得「我得到的比應得的還多」。

2 不放棄主導權

你懷抱著憤怒和怨恨，反而讓對方更有辦法干擾你的生活品質。選擇寬恕可以拿回你對身心健康的主導權。

3 不怕改變

你覺得很難，並不表示你不該做。人生中有些最棒的事情，往往是我們卯足心力克服挑戰得來的。

4 不在意無法掌控的事情

找出恐懼後，接著找出你能掌控的事物。切記，有時候你唯一能掌控的是你的行為和心態。

5 不會想要處處迎合他人

無論你的價值觀是什麼，只要你一心想要迎合他人，就不會再照著那些價值觀行事。你很快就忘了做什麼才正確，只想取悅他人。迎合他人雖然討喜，但不見得就是正確的選擇。

6 不怕審慎冒險

如果我們只冒自己最放心的風險，很可能會錯過一些絕佳的良機。一生平凡和一生非凡之間，往往差別就在於是否審慎冒險。

7 不沉湎於過往

拒絕沉浸在過去，不是叫你假裝往事從未發生過。事實上，那往往是指接納過去，這樣你才能活在當下。接納過去以後，你就能釋出心力，根據你想變成的樣子、而不是過去的樣子來規劃未來。

8 不重蹈覆轍

雖然「屢仆屢起」值得鼓勵，但是再重試之前，先瞭解你為什麼會仆倒比較睿智。

9 不嫉妒他人成就

你努力朝著自己定義的成功邁進，並好好管控不安全感時，就能在毫無妒忌下，為他人的成就喝采。一旦你接受你們並非競爭對手，就不再擔心別人的成功會讓你顯得很糟。

10 不輕言放棄

失敗可能以新的方式挑戰你，塑造你的性格。它可以幫你找出生活中需要努力改進的地方，以及你自己從未發現的潛藏優點。

11 不怕獨處

孤獨是覺得沒有人支持你，獨處則是自願獨自靜下來思考。

12 不怨天尤人

只想著自己缺了什麼，或無法做的事，你可能因此錯過一些人生最棒的體驗。

13 不求立竿見影

# 《告別玻璃心的十三件事》

充分發揮潛力，需要展現抗拒短期誘惑的意志力；延遲享樂的能力，有助於提升成功的機率。

結語：維持心智堅強

謝辭

參考書目

# 《告別玻璃心的十三件事》

## 精彩短评

### 1、扫一眼图书

# 《告別玻璃心的十三件事》

## 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](http://www.tushu000.com)