

# 《修炼心灵的力量》

## 图书基本信息

书名：《修炼心灵的力量》

13位ISBN编号：9787504467003

10位ISBN编号：7504467006

出版时间：2009-12

出版社：姚颖颖 中国商业出版社 (2009-12出版)

作者：姚颖颖

页数：226

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

# 《修炼心灵的力量》

## 前言

在与成功人士交谈时，常常能感到他们身上那种“笑看风云”的气质，在他们眼里，这被世人描述的荆棘丛生风雨交加的人生，不过是微微一笑后的风清云淡。他们的人生之所以能够鲜花满地，掌声遍野，是因为他们对生活，对人生，有一股奇异的精神，这精神内在表现为战胜一切的力量，外在表现为快乐从容的心态。心理学家告诉我们，一个健全的，快乐的心态，远远超过一百种智慧的力量。选择快乐是生命的盈利，放弃快乐是生命的亏损，而人生快乐与否，关键就在于自己的选择，选择乐观地对待生活还是悲观地对待生活，结局就会很不一样。本书深刻地揭示了这样一个道理：成功与幸福来源于快乐的生活，乐观地面对世界。而快乐的生活，乐观的世界观又取决于我们自己的选择，在这个盲目而又复杂的社会，我们面临太多的选择，我们该如何选择，如何找到可以通往成功的方向，正是本书所要告诉读者的。

# 《修炼心灵的力量》

## 内容概要

《听心理学家讲生活:修炼心灵的力量(精华版)》是一本激励你成功的书，这是一份给自己最好的礼物。打开此书，你会发现，活在当下的人们应该怎样去面对生活，怎样修炼心灵，给心灵一份能够承载世间一切事物的力量。请现在就打开《听心理学家讲生活:修炼心灵的力量(精华版)》，开始用智慧的思想来修炼心灵的力量吧！

人生就是一次苦行中的修炼，有太多的挫折和磨难来拷问你的毅力，磨练你的性格。朋友，在这些挫折和打击之后，你是否还能毅然决然地坚定自己的人生目标，看清自己生活的梦想：是否还能重新接受生活的洗礼和磨难的摧残.....朋友，在这竞争激烈、挫折重重的环境中，请放开自己的人生，大胆的去修炼自己的心灵吧，让自己的心灵更有力量去承受和面对这世间种种的坎坷和磨难，让自己的人生更快的得到阳光般的幸福！

# 《修炼心灵的力量》

## 书籍目录

第一章 乐观——没有过不去的坎泰戈尔说：“早晨醒来，看见第一缕阳光，还能看见阳光中散发出来的生命，是幸福。”积极的、乐观的心态就是生命中的一缕阳光，乐观的人走到哪里，哪里就亮起来！这个世界总是对乐观的人好一些，积极乐观的心态，是最终让自己过上好日子的心态。所以，如果可以选择，还是做一个乐观的人吧。我真的很不错驾驭人生不沉的船带着快乐行走快乐的钥匙享受快乐的生活乐观是超级保健药

第二章 自信——天生我材必有用爱默生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀。”但凡成功的人，无不拥有自信，灰心丧气的人永远都不会成功！因为自信是人格的核心，自信使人渡过一个又一个难关，战胜一个又一个困难，这就是信念的力量。自信是人格的核心自信是成就的基础19世纪最伟大的发现自信成就梦想用自信激发潜能自信的小马从容自信，是一个人的脊梁班门弄斧是一种自信

第三章 低调-低调方显成功本色古罗马哲人西塞罗有言：“成功时趾高气扬与遭厄运时悲观丧气，都是一种浅薄和脆弱的表现。而在任何情况下都保持一种平静的心情、恒定的态度和同样的面孔，则是一件好事。”低调，是明智的成功者所采取的处世态度，低调处世，既需要智慧与理性，也需要宽广的胸襟和远大的志向。学会低调，你会一次比一次稳健，一次比一次成功。不要当半瓶子醋踏踏实实做人智者低调谦虚成功来自脚踏实地低调做人，高调做事低调做人，便可峰回路转低调做人的哲学

第四章 勤勉——君子以自强不息人的一生能否成功，可能与机遇有关，也可能与天分有关，但绝对与勤勉有关，正所谓“天道酬勤”、“勤能补拙”。机遇就像它的字面表达的一样可遇不可求，勤勉却随时掌握在自己手中。工作是最伟大的法则天才出自勤奋成功者永不言弃自强的关键富贵无凭，勤奋是路摆脱逆境的困扰勤奋创造机会

第五章 宽容——大度能容天下难容之事宽容是什么？美国前总统林肯曾作过很恰当的诠释。林肯对政敌素以宽容著称，他说：“消灭敌人最好的方法，就是把他们变成我的朋友。”宽容是一种坚强，而不是软弱。宽容要以退为进、积极防御。宽容所体现出来的退让是有目的有计划的，主动权掌握在自己的手中。多一些宽容，人们的生命就会多一份空间，多一份爱心；人们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。宽容，人生难得的佳境智者宽容大度爱是永远的宽容宽容是一剂精神补品宽容是力量的象征宽容是人生的一种境界采访上帝宽容是天使的翅膀柳传志宽容对手

第六章 舍得——人生就是在不停选择选择与放弃，是一种心态、一门学问、一套智慧，是生活与人生处处需要面对的关口。昨天的放弃决定今天的选择，明天的生活取决于今天的选择。人生如演戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择和懂得放弃的人，才能赢得精彩的生活，拥有海阔天空的人生境界。冷静地选择选择顺其自然选择成功的开始智慧地选择选择在我为成功选择一个环境幸福是种选择一流人物的选择

第七章 超越——超越梦想一起飞超越自我，人人皆知，恐怕谁都想达到，却总有可遇而不可求之感。也许当你抛开了尘嚣琐事，凝神面对自我，寻求极限、挑战极限时，极静与极动转换间，你会发现，超越自我变得那么自然。人人要有一个梦想 发挥你内在的潜能每天超越自己一点点 超越自我追求卓越勇于冒险才能所向无敌超越心灵的局限面对现实，超越现实超越无极限.....

第八章 幸福——幸福，一步而已

第九章 欲望——欲望是一把双刃剑

第十章 虚荣——愚蠢是虚荣的影子

第十一章 压力——别把自己逼得太紧张

第十二章 挫折——挫折是一份礼物

# 《修炼心灵的力量》

## 章节摘录

我真的很不错古人说“人生得意须尽欢”，而人生失意时也不能停下脚步，也应该积极进取。历史上许多伟人，书写了历史新的一页，但都有过失意的时候，但他们都能失意不矢志，都能做到胜不骄，败不馁。司马迁因李陵一案而官场失意，被施宫刑，但他没有被打垮，反而成就了他“史家之绝唱，无韵之离骚”的传世之作。蒲松龄一生梦想为官，可最终也没能如意，但他是幸运的，因为他能及时反省，能及时掉转人生的航向，改写小说，如果他不能及时省悟，便不会有流芳后世的《聊斋志异》问世，他的大名也不会永载史册。美国最伟大的总统之一林肯曾经两次经商失败、数次竞选议员失利。但他最终还是得到了成功女神的垂青，成为美国历史上与华盛顿齐名的伟人。试想，如果他在经商失意时不能及时省悟，不能及时易辙，那他可能连成功的门都摸不着。人生的失意并不可怕，可怕的是同时也失去志气，一蹶不振，破罐子破摔，不肯改旗易辙。失意时只要能及时省悟，及时调整自己的心态，重新审视自己，选择一条适合自己的路，你也许就会从此踏上另外一条通往成功的大道，实现自己的人生价值，赢得属于自己的一片天空。一位著名的政治家曾经说过：“要想征服世界，首先要征服自己的悲观。”在人生中，悲观的情绪笼罩着生命中的各个阶段，青春时期更是不可避免。战胜悲观的情绪，用开朗、乐观的情绪支配自己的生命就会发现生活有趣得多。

# 《修炼心灵的力量》

## 编辑推荐

《听心理学家讲生活:修炼心灵的力量(精华版)》：打开智慧的人生 修炼心灵的力量修炼心灵，修炼人生!活在当下。幸福一生！抓住当代人们生活中的点点滴滴，以小见大，剖析人们心灵的弱点。要以智慧的思想来修炼心灵的力量，从而赢得社会的认可和命运的改变!修炼自己的声音，让它引人入胜；修炼自己的眼睛，让它传神丰富；修炼自己的个性，让它鲜明唯美；修炼自己的气质。让它超凡脱俗；修炼自己的心灵，让它平和美丽；修炼自己的人生，让它阳光幸福。

# 《修炼心灵的力量》

## 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)