

《对不起，谢谢你》

图书基本信息

书名：《对不起，谢谢你》

13位ISBN编号：9787811204810

10位ISBN编号：7811204819

出版时间：2008-12

出版社：尤佳 汕头大学出版社 (2008-12出版)

作者：尤佳

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.tushu111.com

《对不起，谢谢你》

前言

台湾地区有一位非常著名的心理咨询师，深受大家的喜爱和尊敬。他曾经帮助过很多人解决了心理方面的困扰：当有人抱怨自己的人际关系很糟糕时，他能立刻给出如何与人交往的妙方；当有人在工作中感到压力巨大、难以承受时，他能准确地提供舒缓压力的心理指导；当有人为生活中的琐事而才焦虑不安时，他的建议帮他们迅速卸下了心头的重担。那么，这位咨询师有什么神奇之处呢？其实，他刚开始从事这个工作的时候，常使用心理学的专业术语和治疗模型来开导别人，但效果很一般，很多人对他的这套方法感到很难理解，甚至根本接受不了。咨询师百思不得其解。一次偶然机会，他发现了另一种方法。有一个朋友来向他倾诉自己在与人交往方面的种种障碍，在听完朋友的苦恼之后，他突然想起了前不久自己看过的一个小故事：曾经有个5岁的小男孩，由于他卧室的窗户整天都关闭着，所以他觉得屋里太阴暗，十分羡慕窗户外面灿烂的阳光。他想：“我可以把外面的阳光扫一点进来。”于是，他拿着扫帚和簸箕，到阳台上去扫阳光。等到他把簸箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。

《对不起，谢谢你》

内容概要

《对不起,谢谢你!正确面对生活和工作的70种姿态》是一本抚慰心灵的书。《对不起,谢谢你!正确面对生活和工作的70种姿态》通篇以“案例+心灵处方”的方式展开,收录的150个故事,结合了心理学的解读,展示出70种简单生活和轻松工作的姿态,浅显易懂,如随身而行的心理咨询师,当你情绪低落,沮丧,失意时,给你以安慰和力量;当你欢欣、得意时,帮助你平静自己的心爱。这些貌似平凡但却让人读来若有所思的小故事,体现毫无矫饰的朴素率真之美,倾诉着对生命的全新体验和深刻感悟。

《对不起，谢谢你》

书籍目录

第一篇 对不起：让心灵学会屈伸的艺术姿态1. 对不起，我错了姿态2. 每天乐观一点点姿态3. 再见，消极病姿态4. 低调是一种大智慧姿态5. 走出为自己建的“心牢”姿态6. 谦逊的人不是弱者姿态7. 紧握信念不放手姿态8. 像婴儿一样好奇姿态9. 送人玫瑰，手有余香姿态10. 擂台上的双赢姿态11. 善用集体的力量15条快乐法则第二篇 我能行：存压力面前漂亮地转身姿态12. 发现另一扇窗姿态13. 完美=接受不完姿态14. 不要苛求完美姿态15. 失败了，你更接近成功姿态16. 苦难是上天的礼物姿态17. 永远不要绝望姿态18. 不做偏执狂姿态19. 选择的权利在你手中姿态20. 勇于走自己的路姿态21. 退一步海阔天空姿态22. 保持谦和的生活风度舒缓压力的要诀第三篇 谢谢你：在情感的阳光下漫步姿态23. 越珍惜越美好姿态24. 喜欢你所拥有的姿态25. 每天说声“谢谢你”姿态26. 每天向升起的太阳问好姿态27. 智者，你的名字叫宽容姿态28. 凡事留余地姿态29. 天生我才必有用姿态30. 告诉自己我最棒姿态31. 友谊地久天长姿态32. 擦亮交友的眼睛姿态33. 种下一棵亲情树姿态34. 不要等到来不及姿态35. 爱情也需要经营姿态36. 梦想是生命之盐套盎37. 成功从第一步开始10句话让你感悟人生第四篇 你好吗：沉思待人待己的智慧姿态38. 善良是每天的必修课姿态39. 助人就是助己姿态40. 赞美是一面回音壁姿态41. 换个角度想问题姿态42. 改变生活的游戏规则姿态43. 加倍认可自己的价值姿态44. 向别人展示你的真诚姿态45. 摘掉生活的近视镜姿态46. 跨一步就成功姿态47. 每天进步一点点姿态48. 重要的事情先做姿态49. 经验是成功的捷径16条前进箴言第五篇 别着急：与生活跳支优雅的慢舞姿态50. 放慢脚步，欣赏人生姿态51. 等待是一种美好姿态52. 快乐是你的权利姿态53. 越简单越快乐姿态54. 无处不在的幸福感姿态55. 永葆最初的热情姿态56. 别耽于幻想姿态57. 学习使你更自信姿态58. 享受工作的乐趣姿态59. 心态决定命运姿态60. 为现在而活姿态61. 营造相互的信任感姿态62. 诚信胜金11件不要做的事第六篇 放轻松：进一步海阔，退一步天空姿态63. 该放手时就放手姿态64. 关上诱惑的大门姿态65. 金钱不是全部姿态66. 追求不等于苛求姿态67. 尊重别人就是抬举自己姿态68. 认清自己优劣势姿态69. 表象不等于事实姿态70. 以退为进的处世高招比尔·盖茨答记者问

《对不起，谢谢你》

章节摘录

在接下来的飞行过程中，为了弥补自己的过失，每次去客舱给乘客服务时，这位空姐都会特意走到那位乘客面前，面带微笑地询问他是否还需要水，或者别的什么帮助。然而，那位乘客余怒未消，并不理会空姐。快到目的地时，那位乘客要求空姐把留言本给他送过去，很显然，他要投诉这名空姐。此时空姐心里虽然很委屈，但是仍然不失职业道德，非常有礼貌而且面带微笑地说道：“先生，请允许我再次向您表示真诚的歉意，无论你提出什么意见，我都将欣然接受！”那位乘客脸色一紧，想说些什么，可是却没有开口，他接过留言本，开始在本子上写了起来。等到飞机安全降落，所有的乘客陆续离开后，空姐本以为这下完了，一定会被机组狠狠批评，没想到等她打开留言本，却惊奇地发现，那位乘客在本子上写的并不是投诉信，相反，是一封热情洋溢的表扬信。是什么使得这位挑剔的乘客由投诉转而表扬呢？在信中，空姐读到这样一段话：“在发生失误后的整个飞行过程中，您表现出的真诚的歉意，特别是您的十二次微笑，深深打动了我，使我最终决定将投诉信写成表扬信！您的服务质量很高，下次如果有机会，我还愿意乘坐你们的这趟航班！”

《对不起，谢谢你》

媒体关注与评论

对不起：让心灵学会屈伸的艺术 失望，有时候也是一种幸福，因为有所期待所以才会失望。因为有爱，才会有期待，所以纵使失望，也是一种幸福，虽然这种幸福有点痛。——亦舒 我能行：在压力面前漂亮地转身 困难的本质是一种停顿状态。困了某种阻遇，停止在中途。只要你向前走，也许“难”还在，但“困”就已经解除了。——毕淑敏 谢谢你：在情感的阳光中漫步 幸福是需要比较的，它没有止境，没有标准，而只是看你对它的认识如何，及看你对它怎样解释而已。——罗兰 你好吗：沉思待人待己的智慧 值得庆幸的是，我始终清醒地知道所谓的知名度与真正的成功之间的巨大差距。我还年轻，我还浅薄，我还需要看看世界，多体验人生。认认真真地做事，实实在在地做人是一个人一生中最可靠的原则。——杨澜 别着急：与生活跳支优雅的慢舞 幸福，常常是隐藏在平常的事物中，只要加一点用心，平常事物就会变得非凡、美好、庄严了。只要加一点心，凡俗的日子就会变得可爱、可亲、可想念了。——林清玄 放轻松：进一步海阔，退一步天空 人生就是如此，我们既要有迎向光明、成功的胸怀，也要有面对厄运的能耐，像韩信少年时由市井流氓的胯下爬过、勾践在被俘时尝夫差的粪便，反而成为大勇的表现。——刘墉

《对不起，谢谢你》

编辑推荐

《对不起,谢谢你!正确面对生活和工作的70种姿态》由汕头大学出版社出版。你是否发现在生活的风雨中自己的心灵已经有些伤痕、带些疲惫?你是否发现在现实生活的缤纷压力下,身心疲惫的自己已经四顾茫然?你是否发现幸福已经渐渐离你远去而过去的美好也似乎慢慢成为回忆?你是否发现在纷繁复杂的人际关系中,自己有些疲于应付而不能游刃有余?你是否意识到生命的来之不易,并开始想要正确地面对生活,活出真实的自我?你是否意识到做人不应该斤斤计较,应该学会宽容,忍一时风平浪静,退一步海阔天空?自己的人生自己负责。不要看别人怎么活,不要听别人怎么说,解放自己的心灵,砸碎自缚的枷锁。《对不起,谢谢你!正确面对生活和工作的70种姿态》给我们注入了人生的智慧和希望,让我们活着的每一天再多一份天真,多一份真诚、多一份快乐,犹如春风里的柳枝,情人间的呢喃,以一片爱心溶化你心中郁结的烦恼与苦痛,使你忘却过去的伤痛,充满信心地面对未来。每天一个小故事,让你轻松应对工作和生活中的困惑。

《对不起，谢谢你》

精彩短评

1、写得比较简单，但对于初学者而言还是有一定的借鉴作用的。

《对不起，谢谢你》

精彩书评

1、坛经上写六祖惠能见二僧辩风幡，一说风动，一说幡动，争论不已。惠能即言：既不是风在动，也不是幡在动，是你们的心在动。以此一偈雉发受戒，确立六祖地位。故事也是一样，不同的人有不同的感触，同一个人在不同的时点、境况、内心成长后重看也会不同，说故事的人想要传达什么，就用故事向这什么靠拢XD 比如[姿态14.不要苛求完美]这一节里编者讲述的是不要在过度追求完美的过程中错失了比完美本身更生动的风景，用了个故事[如果我能重活一次]，但同一个故事在我手边另一本心理咨询师的书里就成了负面的例子（《改变一生的14堂心理课》？）-----（节选）

下面这几段文字，是一位85岁、得知自己不久将离开人世的老先生写的，很值得一读：如果我能重活一次，我要尝试犯更多的错误。我不会那么刻意要求完美，我要多休息，随遇而安，我处事不会像这次这么精明。其实世间值得去斤斤计较的事少得可怜。我会更疯狂些，也不那么讲究卫生。你知道，我就是那种一天又一天，一个钟点又一个钟点，过得小心谨慎、清醒合理的人。哦，我也曾放纵过，如果一切能重来，我要享有更多的那样的时刻，每一刻，每一分，每一秒。如果一切能重来，我要在早春赤足到户外，在深秋整夜不眠。我要多坐几遍旋转木马，多看几次日出，跟更多的儿童玩耍，只要人生可以重来。但是你知道，不能了。-----我很喜欢这个故事，我也想在暮春三月踩泥土的青草气息，在隆冬时节看千山暮雪只影向谁去，人生快意，活在当下~书里收录的150个故事，有些在其它地方看过，这里的版本更好，有些故事和编者的分析不搭调，有些故事有洗脑之嫌，不过还是不失为一本有价值的书，价值正在于这些故事，会让人在想起时重头来看（至少我是这样^皿^）。三星半~（某天我想说故事时画的~ <http://www.douban.com/photos/photo/613686264/>

《对不起，谢谢你》

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.tushu111.com