

《独立练习》

图书基本信息

书名：《独立练习》

13位ISBN编号：9787508072906

10位ISBN编号：7508072901

出版时间：2013-3

出版社：华夏出版社

作者：榎藤子

页数：253

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

《独立练习》

前言

从独立开始，用热情拥抱生活如果把人生当成一次旅行，刚出发时，我们都是两手空空，站在同一条起跑线上。但随着时间的流逝，我们追逐着各自不同的梦想，慢慢便拥有了不同的成长轨迹。人生不如意之事十有八九，每个人都会遇到一些困难和挫折。面对前行路上的种种挑战，有的人选择了积极勇敢，不断完善自己，让自己的内心更加强大，而有的人选择了逃避抱怨，一味地依赖别人，希望借别人的力量为自己顶起一片天。其结果自然会令人失望，因为每个人的生活都是由自己决定的，未来的画卷需要用自己的力量来描绘，没有人可以代替我们成功，更没有人可以替我们拥抱幸福，畅快生活。也许父母、老师、朋友可以替我们挡挡一时的风雨，也许他们可以给我们创造一时的安逸生活，但这些都只是暂时的，我们不可能永远依靠别人。对我们年轻人而言，独立至关重要。只有学会了独立，我们才能真正把握自己的生活，才能真正享受到为美好生活而奋斗的幸福感。在人生旅途中，我们要做的是练习独立，快速成长。躲在母鹰身后的小鹰永远无法学会飞翔，只有离开了母鹰的细心呵护，离开了温暖的巢穴，迈出独立的第一步，才有可能学会飞翔，然后展翅高飞，尽情翱翔在属于自己的那一方蓝天之上。而我们也是这样，每个人都具有无限的潜能，都有成功的可能，我们要做的就是迈开独立的第一步，挖掘自己的潜能，依靠自己的力量，一步步走向成功。独立是一个动词，因此，口头上说说是绝对不够的，我们需要将之付诸行动。那么，怎样才能学会独立？怎样的行动才最有效呢？《独立练习》一书分别从信仰、思考、习惯、态度、选择等方面着手，每个部分都选择了一些经典的小故事，在讲述故事的过程中将生活中实用的深刻道理娓娓道来，书中所有这些充满哲理的文字，都会让我们对生活、对人生有不一样的感触，会激发我们内心的潜能，让我们的心智觉醒，也会给我们带来更多的力量和勇气，让我们找到继续前行的动力。学会独立并不是一蹴而就的过程，我们需要学习的有很多，而本书将尽最大的努力帮你开启心智，激发内在能量。书中的文字，闪耀着智慧的光芒，是经过时光的筛选，最终沉淀下来的智慧的结晶，按此内容一一践行，一步步练习独立，相信很快便会有所成长。现在还犹豫什么呢，快快跟随我们的脚步，一起迈开独立的第一步吧！

《独立练习》

内容概要

《独立练习:写给渴望早日独立驾驭人生的你》内容简介：独立，从词语解释上讲，是指单独的站立或者指关系上不依附、不隶属，依靠自己的力量去做某事。同时它也指一种思想表现，能够独立思考、独立抉择，不倚仗长辈和別人。《独立练习:写给渴望早日独立驾驭人生的你》正是写给在各种关爱下成长起来的你我他，我们曾经依赖性很强，但内心渴望独立和成长，毕竟别人帮得了一时，帮不了一世，很多事情还得靠自己去解决和处理。信仰、理想、行动、习惯、挫折，这些涉及人生的方方面面，我们都曾面对，也正在经历。这些方面影响着我们的成长和发展，我们只有勇于承担自己的责任，才能成为真正独立的人。

《独立练习》

作者简介

榭藤子，畅销书作家、图书策划人。生于河北保定，居于首都北京，04年大学毕业后即进入图书行业，到目前为止，已策划出版图书上百部，在社科励志、女性心理、青少年教育、美容保健等众多领域均有畅销代表作。

《独立练习》

书籍目录

Part01信仰独立，活着才有意义 人活着不是单靠食物 坚信未来是美好的 人在低处也飞扬 没有一个春天不会来临 拿出10倍勇气与失败作战 理想使世界更美丽 生命的价值在于质而非量 保持本色是对自我的忠诚 Part02思考独立，方能与成功对接 心态的不同决定世界的颜色 你的想法改变命运 心怀希望，就永远有希望 激情，让生命之花永远盛开 用恒心与毅力雕琢成功 不抱怨的世界才有希望 每天以崭新的自己跟生活对接 心灵越纯洁，力量越强大 内在的财富才是永远的财富 保持一颗向善的心 对自己“下手”狠一点 Part03习惯独立，走积极向上的人生路 人生需要好的习惯来温暖 认真，累积成功的砝码 以感恩的心去对待一切 让微笑成为一种生活习惯 勇于承担责任也是对自己负责 自省如明镜照身，时省时新 认真对待每一个发生的小问题 修炼一颗专注的心 Part04态度独立，是控制命运的起点 生命的价值由你自己决定 心中有钟，才能撞出天籁 谁敷衍生命，生命就敷衍谁 以平常心视不平常事 认真对待生活，生活会给你回报 自信是一种态度 让情感和理智水乳交融 作决定要在头脑清醒时 给自己的情绪上把锁 永远别说“我不相信” Part05选择独立，懂得舍得的智慧 什么都不放弃，什么都得不到 拿得起是功力，放得下是修养 把过去的一切留在身后 放弃，有时候是另一种成全 人生如戏，当超然出场 不要跌倒在你的优势上 懂得知足，便可随时幸福 付之一笑的雅量 一念放下，万般自在 学会知足，学会放弃 莫回首，努力过好每一个今天 Part06追求独立，你就能看清一切 烦恼源自欲望 恐惧会偷走你的生命力 不要只为自己活着 不要让嫉妒害了自己 名利，伤及生命的两件凶器 生活不要总被追悔所控制 事事苛求完美是不对的 漂泊，其实是一种资本 不完满才是真人生 别人的言论不应成为前进的阻挡 扔掉面子的包袱 Part07处世独立，淡定的生活不寂寞 淡泊明志，宁静致远 给自己的心灵留白 悠然享受过往 杰出者都有耐得住孤寂的秉性 安之若素，宁静从容 缓解压力，保持内心的平静 世间有种情怀是不问结果 放慢匆忙的脚步，重拾美好 Part08交际独立，你会有不一样的发现 “山不过来，我就过去” 调转方向，反向前进也能成功 退让有限，空间无限 吃亏绝不亏，惜福才有福 给他人情，得他人恩 把自己先放在低处 不争者，争天下 容人之过，得人心 让别人得意，让自己满意 留余地给别人，留退路给自己 Part09抗压独立，再苦也要笑一笑 人生要经历苦难的淬炼 不因厄运而一蹶不振 善待失意，活出诗意 有压力才会有动力 让热情带你抵达幸福彼岸 把眼光停留在积极的地方 相信一些美好的存在 生活再苦也要笑一笑 让阳光与心灵同行 Part10行动独立，潇潇洒洒闯世界 心有多大，世界就有多大 有想法还要有行动 在远方，不如在自己的土地上 选择最适合自己的生活方式 别为无法改变的事情流泪 享受过程，而不过分注重结果

《独立练习》

章节摘录

版权页： 坚信未来是美好的 从前，有两个秀才进京赶考，路上遇到了一支送葬的队伍。其中一个顿时心烦意乱，心想：“真是晦气死了，这次考试肯定无望了。”而另一个见到黑漆漆的棺材，却笑逐颜开，心里念叨着：“棺材，棺材（官才），这次我肯定会高中的。”结果那个觉得晦气的秀才名落孙山，而那个觉得自己会高中的秀才则金榜题名。你坚信的是什么，你的生活就会变成什么样。如果人的意识坚持不懈地关注心中的某个想法，行动就会不知不觉地向所想的方向去发展。美国著名的哲学家拉尔夫·特赖因曾说过，一个人“关注什么，就吸引什么”。意思是说，你所关注并坚信的事情往往最有可能出现在你的生活中，因为你的意识和想法会吸引那些你所坚信的事物。比如，我们每天八点按时醒来，可是如果第二天有事情，我们想提前两个小时起床，那么第二天即使没有闹钟我们也会在六点钟起床。在生活中，人们很难超越自己所关注的生活。心理学家马尔兹说：“我们的神经系统是很‘蠢’的，你用肉眼看到一件喜悦的事，它会做出喜悦的反应；看到忧愁的事，它会做出忧愁的反应。”我们在生活中坚信什么，就决定了生活的方向，就会产生相应的地位和境遇。如果我们关注的是贫困，眼睛和心灵里充满了对匮乏穷困的担忧，那么我们就不能成为富足的人。而如果我们坚信世界上的财富是为自己准备的，坚信世间财富俯首皆是，一份付出就会有一份收获，那么就能将富足吸引到自己的世界中来。如果我们关注的是日渐增长的年龄与岁月在肌肤上留下的衰老的痕迹，想到的尽是虚弱、衰老后的行动不便，那么我们的身体也就会有所反应，衰老的速度都会加快。而如果我们不受年龄影响，觉得自己一直很年轻，充满活力，并以愉悦的精神状态投入生活，那么我们的身体就会不由自主地焕发出年轻人的光彩。如果我们关注的是积极的方面，比如，“我今天很漂亮”“我现在的心情愉快”“在我生活的每一方面，都一天天变得更美好”等，那么我们就真的觉得自己今天特别漂亮，心情就会格外的好。反之，你一天的情绪就会很差。同样的境况，却有不同的观点与结论。其实，很多时候，如果我们经常关注的坏的方面，我们就会错失许多可以获取成功、美好生活的机会。相反，如果我们关注的一直是美好的、积极的方面，那么我们的人生也就会出现很多难以想象的精彩。一家制鞋厂为了扩大市场，老板便派了一名市场经理到非洲一个孤岛上进行考察。那名市场经理抵达非洲后，看到当地的人们都光着脚丫，没有穿鞋的习惯，他便觉得这里没有可以开拓的市场，于是回到酒店就发电报告诉老板说：“这里的居民从不穿鞋，此地无市场。”老板接到电报后，思索良久，又派了另外一名市场经理去实地考察。当这名市场经理一见到当地人们赤足、没穿任何鞋子的时候，眼中大放光彩，兴奋万分，急忙向老板报告：“此岛居民无鞋穿，市场潜力巨大，请速运一百万双鞋子过来。”很快，鞋子到了，没几日便被抢购一空。你坚信什么，关注什么，生活就会把你变成什么样。人只有相信未来的美好，才会真的感觉到它的存在。哪怕生活中的美好只是一个遥远而模糊的印象，也要用你纯净的心使它变得清晰。美国心理学家威廉斯说：“无论什么见解、计划、目的，只要以强烈的信念和期待进行多次反复的思考，那它必然会置于潜意识中，成为积极行动的源泉。”所以，要想让自己有富足的生活，快乐的心情，成功的未来，那么我们就要远离负面的信息，多关注一些积极的方面，相信未来里美好的存在。

《独立练习》

编辑推荐

《独立练习》编辑推荐：人的成长过程，就是一个不断提高自理能力的过程。从学会走路开始，直到我们有了自立生活的体验，独立思考，独立抉择，能够自己养活自己了，不再倚仗长辈和别人，我们就获得了基本独立的人生。

《独立练习》

名人推荐

人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你动心的人和事，错过新风景。——蔡康永为了梦想，我们要对自己的人生负责，要努力做到最好。——陈鲁豫每一步都给自己一个良好的交代，再重新向未来更高去走每一步的人，他才能够把事情真正地做成功。——俞敏洪

《独立练习》

精彩短评

1、年轻人要成长，也要成熟，独立最重要。

要滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干，
靠人靠天靠祖上，不如靠自己！

2、如果你以前没喝过什么鸡汤，还可以买回去喝一喝，书中推荐的价值观都还是不错的，但是案例都是老鸡汤了。但如果你是一个资深网民，那么这本书对你来说将是乏善可陈，我一个小时翻完，无惊喜。

《独立练习》

精彩书评

1、人的成长过程，就是一个不断提高自理能力的过程。从学会走路开始，直到我们有了自立生活的体验，独立思考，独立抉择，能够自己养活自己了，不再倚仗长辈和别人，我们就获得了基本独立的人生。独立的孩子越来越少，家长们为此焦虑，成长中的青少年也在为自己焦虑。。该如何是好。。我们该怎么样去努力，才能真正的做到独立呢？我们有没有自己的信仰，有没有遇到挫折时就自然地退缩？面临人生路上的各种考验，我们该怎么办？看完这本书，我找到了答案。

《独立练习》

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