

《如何掌控自己的内心世界》

图书基本信息

书名：《如何掌控自己的内心世界》

13位ISBN编号：9787216054072

10位ISBN编号：7216054075

出版时间：2008-5

出版社：湖北人民

作者：徐志远,黄宜妮

页数：210

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

《如何掌控自己的内心世界》

内容概要

《如何掌控自己的内心世界》详尽阐述了隐藏在内心世界的人性两面，告诉你如何积极开发正面因素为我所用，告诉你如何才能更好地掌控自己的内心世界，进而使自己的精神生活变得更加充实，使自己的人生挥洒得更加完美。

人性犹如一把双刃剑，有光明的一面，也有黑暗的一面。它既可能成为人们的朋友，也可能成为人们的敌人。或者说它像一匹马，如果你不了解它的习性，它可能会将你摔下；但如果你掌握了它的习性，就可以得心应手地驾驭它，让它带着你跑得更快，奔得更远！

实际上，在成功的道路上，最大的敌人并不是缺少机会，或是资历浅薄，而是缺乏对自己内心世界的掌控，从而无法拥有良好的心态。如何激发和维持良好的精神状态，保持一种积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良的心理因素，把自己的内心调适在最佳状态中，进而唤醒心中强大的巨人，这对每个人走向成功起着至关重要的作用。掌控好自己的内心世界胜过其他的世俗爱好，它使得每个人能够拥有健康、快乐、成功、幸福的人生。

《如何掌控自己的内心世界》

书籍目录

第一章 成为你自己：建立客观的自我心像 “假面的舞会”不好玩 别拿“别人的镜子”照自己 寻回迷失的自我 “内心倾向”不可忽视 自知方能自明 透过自我内省的魔镜 界定自己的独特身份 喜欢与真实的自己相处第二章 发现大优点：探寻内心世界的宝藏 向自己的内心祈求 让天使战胜魔鬼 美德锻造灵魂之剑 播种高贵的种子 塑造乐观向上的性格 让意念产生积极的效应 多一份热忱，少一份冷漠 缺点就是潜在的优点 你比想象中的要好得多 展现你的最佳状态第三章 激活源动力：用自我激励焕发内驱力 一个人最重要的是自己的内心 点燃心中的长明灯 人活着要有信念 自我激励是前进的永动机 永不熄灭进取的“火焰” 在希望中一步步前行 告诉自己：没有借口 自我激励的方法第四章 修炼心志力：以意志的力量制造出“能量球” 意志力——超常能量的充电电池 意志决定成败 用自己的脚走路 乘着自动自发的精神 快速敏捷地采取行动 勇敢地去面对一切 披上克制力的“护身甲” 时刻保持旺盛的斗志 坚忍不拔，不向命运低头第五章 挖掘潜意识：激发冥冥中的力量 认识诡异的潜意识 想信你的直觉 触及梦境的灵光感应 置身于沉思的摇篮之中 积极的自我暗示引爆潜能第六章 塑造好品性：克制来自人性的弱点 关于自私：学会付出不图回报 关于贪婪：知足者常乐 关于虚荣：只跟自己的心灵赛跑 关于嫉妒：把它转化为竞争的动力 关于自卑：经常对自己说“我能行” 关于自负：谦虚永远受益 关于猜疑：惟有信任才有奇迹发生 关于逃避：接受现实才能改变现实 关于浮躁：倾听内心宁静的声音 关于完美：尽力就是万岁第七章 调节好心态：掌控情绪才能操纵一切 心态决定命运 掌控情绪=掌控健康 保持积极健康的心境是一门艺术 给情绪做一个全面体检 解除忧虑的万能公式 枯燥之时，不妨多来点“笑料” “内外”兼修，缓解心理疲劳 操纵好情绪的“转换器” 宣泄不良情绪的四个方法 做情绪的主人第八章 重塑一个你：改变认知，改变人生 及时更改陈旧的“心灵地图” 给自己解开“精神枷锁” 莫让回忆堵塞今天的生活 做一个“对新好理念感到饥渴的人” 开放内心，重建自己的生命力 以“归零”的心态迅速成长自己 追求健康的冒险第九章 拓展心连心：顺应人性的内心律动 开发人脉金矿 走出自闭的泥潭 沟通是一门高深的学问 人际关系需要精心经营 富有同理心是关键 体察与关心他人的情绪 带着感恩的心去“打量”万物 与人相处要有宽容之心 塑造博爱的个性 用真心赞美别人 设身处地地去倾听 会合作的人更容易成功第十章 铸就爱之魂：找到属于自己的爱情归宿 爱——精神之钙 懂得爱 理智地看待爱情 选择比经营更为重要 大声说：爱的就是你 俘虏爱人的心 提高情爱情商的六个妙招第十一章 成就你自己：尽显成熟的魅力，通往幸福之路 人应当使自己幸福 成熟的标志 由表及里地洞察世事 奏响和谐的生命乐章 寻找更完善的自我 成功就在眼前

《如何掌控自己的内心世界》

章节摘录

第二章 发现大优点：探寻内心世界的宝藏 史蒂文森曾写道：“做自己，并成为我们能成为之人，这是生命的唯一目的。”我们了解自己拥有天赋才能，只是它们都隐藏在表面之下。人应该向哪里祈求？应该向你的内心祈求。每个人都是一座宝藏，我们的宝藏在哪里？在你的两个耳朵之间的地方，你应该向你的头脑，向你的内心世界祈求。心灵是一个更伟大的心灵整体的一部分，这个伟大的心灵，我们称之为“宇宙的心灵”。“宇宙的心灵”拥有无比的力量，无所不在，我们无法窥得它的全貌。它是能源，是智慧，历史赋予它各种名称神力、泉源、荣光、万能的上帝。它被视为是永恒、无限、全能以及全知。一旦你开始了解自己的无穷潜力以及可成就任何事的强大能力，便能征服一切。

美德锻造灵魂之剑 这些心灵的力量是多么神奇：思考的力量；渴望的力量；知觉的力量；信仰的力量；乐观的力量；选择的力量；想象的力量；专注的力量；给予的力量；决心的力量；坚持的力量；学习的力量；意志的力量；爱的力量……在心灵的资产中，这些是最容易为我们所利用的力量，它们就像一块块的砖块，能帮我们打造一个充满活力、充分展现自我的人生。我们能充分发挥这些力量。事实上，我们已经拥有了最强大的力量，一种能让我们成为想成为之人，成就想成就之事的强大力量。史蒂文森曾写道：“做自己，并成为我们能成为之人，这是生命的唯一目的。”我们了解自己拥有天赋才能，只是它们都隐藏在表面之下。我们的内心所能成就的事，远非现在所想象的。

如何更深入地审视自己的内心，去发现那些被隐藏的资源。一旦你开始了解自己的无穷潜力以及可成就任何事的强大能力，便能看见自己生命中的无限可能。这将为你的生命开创出一个戏剧性的新阶段，秀出精彩的人生。人应该向哪里祈求？应该向你的内心祈求。每个人都是一座宝藏，我们的宝藏在哪里？在你的两个耳朵之间的地方，你应该向你的头脑，向你的内心世界祈求。我们的心灵绝大部分的动作都在意识层次之下，这是我们真正的力量来源，因为此心灵是一个更伟大的心灵整体的一部分，这个伟大的心灵，我们称之为“宇宙的心灵”。“宇宙的心灵”拥有无比的力量，无所不在，我们无法窥得它的全貌。它是能源，是智慧，历史赋予它各种名称神力、泉源、荣光、万能的上帝。它被视为是永恒、无限、全能以及全知。世界上所有的一神论宗教都将此存在称为上帝。我们给予此存在这个特殊的称呼，这并非重点所在，更重要的是这代表我们确知它的存在，以及我们可以运用它的强大力量更深层地了解自己以及我们所生存的世界。这个广大的、肉眼看不见的心灵并非就是指某个人。它并非是一个有着白胡子、穿着白袍的老巨人，在天上的某处俯瞰着芸芸众生。它是一种有生命的灵魂，与人类紧密结合在一起，是人类的一部分。它就在你、我的体内存在于所有事物和生物中，没有固定的形式，但是透过它及我们自己的行为，以各种形式，昭示它的存在。

……

《如何掌控自己的内心世界》

编辑推荐

《如何掌控自己的内心世界》详尽阐述了隐藏在内心世界的人性两面，告诉你如何积极开发正面因素为我所用，告诉你如何才能更好地掌控自己的内心世界，进而使自己的精神生活变得更加充实，使自己的人生挥洒得更加完美。

《如何掌控自己的内心世界》

章节试读

1、《如何掌控自己的内心世界》的笔记-第58页

借口是穿上新装的谎言，好像可以遮羞，但却无法遮丑。
平庸者拥抱借口，高尚者承诺使命。
若想人生更有质量，就要会：能找到第101条理由，斩断前面100个借口。

《如何掌控自己的内心世界》

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