

《人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐》

图书基本信息

书名：《人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐》

13位ISBN编号：9787508011196

10位ISBN编号：7508011198

出版时间：1996-11

出版社：华夏出版社

作者：胡安邦

页数：140

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

《人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐》

内容概要

人生大境界：如何排解烦恼与捕捉快乐，ISBN：9787508011196，作者：胡安邦著

书籍目录

目录

身病乃由心造

人类的心理活动与疾病的产生有着非常密切的关系。

《黄帝内经》记载：“怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”

自持自排

用健康的积极的意念，驱散不愉快情绪，调整思维模式，就能达到排解心病的效果。

回归自然

当代社会某些人的心态，是扭麻花状的，是变异、扭曲的。人生很重要的事就是将扭曲的心态回归自然。

心理美容

努力寻求积极健康的心态，克服“疲劳相”、“苦相”、“病相”，制造“健康相”“年轻相”，这就是人类美容的奥秘。

心理独立

能得到别人帮助、支持、理解，固然很好，而他人不理解或者误解了，也无关紧要，仍然要微笑着面对生活。

走出狭隘

做事不要成为一种负担一种强求，而要成为一种自觉，一种快乐。无欲无念，自然平和，才能使人生的每个瞬间充满生命的意义

超越自我

名利本身并没有错，有名有利当然是好事，但名利到来必须是水到渠成，不可强求，不可争名夺利。

捕捉快乐

悲观的人，本有99件好事，却没有感觉到，但遇到一件坏事便感觉痛苦；乐观的人，在99件坏事之后，碰上一件好事也觉得幸运。

悲中取乐

悲在喜中，喜在悲中；祸在福中，福在祸中。对于世间的祸福，应当着眼于长远。

永远快乐

“精于算计”是快乐的大敌，理性生活是快乐的源泉。把握住人生真谛，人生就能永远快乐。

事无定理

人间之事，有时有理，有时没理，有时有理又没有理。没理过一阵子变得有理，有理过一阵子又变得没理。

反常不是偶然

当一件紧急的事情到来时，你就准备迎接第二件，从容对付；当遇到一个不幸时，你就准备承受第二个不幸敢于面对现实。

幸福是一种感觉

要想得到幸福，必须努力寻找感觉。能寻到抚平心中忧伤的感觉就是幸福。

享受生活

世界上最愚蠢的是那些拥有一切却不懂得享受的人最聪明的是那些什么都不拥有，却享用一切的人。不拥有而享受，才是生活的最高超技巧。

《人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐》

让歌舞伴随终生

音乐是一位神奇的“心理医生”，跳舞是一种高层次的享受。人间应该成为歌舞的天堂人生应该有歌舞伴随。

青春属于谁

每个人心里都要有一对青春的翅膀，要尽力展开它们振动它们，高高地飞翔在年轻的天空里。

仁则寿

养生先养德，品行高尚的人，自然心无挂碍，心安自在健康长寿。

智则乐

“心病”要用“心药医”。读一读“先贤”、“智者”留下的格言、警句，就能拓宽思路，掌握规律，打开心灵的“黑匣子”。

痛苦是人成熟的阶梯

受挫一次，对生活的理解加深一次；失误一次，对人生的醒悟增添一阶；不幸一次，对世间的认识成熟一次；磨难一次，对成功的内涵透彻一遍。

“完美主义”是人类一记暗伤

一个人要看重自己的思想，不要失掉真实的自己，不要为别人的看法而活着。人生最大的痛苦莫过于掩饰自己，而去迎合他人。

嫉妒心理最伤身体

一个人长期受妒火煎熬，不得癌症，也会得心肌梗塞。因此，好嫉妒的人即使不为他人着想，也该善待自己的身体。

生活本无罪

对生活不必抱有太多的奢想，也不应该对它持有偏见。不要抱怨生活，生活本身是无罪的。生活得好与坏，全靠自己去把握、体会。

做人其实很简单

走出了患得患失，许多事情就会变得简单；走不出患得患失，许多事情就会随之复杂起来。克服患得患失的心态，这是解决“做人难”的总纲。

做个受欢迎的人

开诚相见、信守诺言、关心身处逆境者、称赞别人、自我揭短、不出风头，做到了这一些，走到哪里你都能赢得尊重，受到欢迎。

人生如打牌

“上帝”发给每个人的“牌”是不一样的，社会也不会为某一个人制定公平原则。无论拿到什么样的“牌”，都要尽力把它打好，这才是唯一正确的选择。

人生最大的误区

只要自己不把自己打倒，改变封闭的心态和封闭的思维方式，生命就可以跨越任何思想障碍，走出迷茫的误区。

人生大境界

如何从大委屈、大冤枉中走出来，这是人生一大难题。解决这一难题，必须要有大心胸、大修养、大境界。

《人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐》

爱情不是梦

自私使爱情成为可怕的牢笼；傲慢与偏见使俊男美女深受嫉妒的折磨；贪婪制造爱情悲剧。

爱情可以变成梦

不苛求婚姻，不人为地给婚姻套一些不必要的枷锁。

拥有一个赏心悦目、轻松宜人、和谐美满、相敬如宾的家庭，这就是爱情的梦。

向儿女要欢乐

怎样向孩子要欢乐？不是要孩子做个鬼脸，出个洋相引得大家哈哈一笑，关键是把孩子的学习搞上去，这样才能给家庭带来无穷的欢乐。

跨越“官场”心理障碍

一要“兼听则明”，二要敢于“背黑锅”，三要甘为人下。

好成绩来自好心境

一个人学习的好坏是由两个重要因素造成的一是刻苦，二中专心。要做到专心，必须具备良好的心理素质。

人生要有辉煌

要努力做一条龙，不要甘心做一条虫，要有大心胸、大气魄、大手笔，用自己的聪明才智画出最新最美的图画。

《人生大境界:如何排解烦恼与捕捉快乐》

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