

<<90天调出幸福颜色>>

图书基本信息

书名：<<90天调出幸福颜色>>

13位ISBN编号：9787309092028

10位ISBN编号：7309092023

出版时间：2012-10

出版时间：复旦大学出版社

作者：张楚涵

页数：184

字数：165000

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：<http://www.tushu007.com>

<<90天调出幸福颜色>>

前言

其实，我们每个女人都是天上的一颗繁星，周身萦绕着若隐若现的光芒。

这光芒就像件薄云织造的霞衣，每一刻都会幻化出不同的色彩，奔放的红、轻快的绿、纯洁的白、神秘的紫，或者是种种你意想不到的混杂颜色。

而它们来自那颗繁星，它们来自你的心。

有一种光辉美得让人无法言语，忽而神圣得不可企及，忽而在不经意间悄然离去。

这种透彻身心的力量似乎是它与生俱来的，人们一旦拥有便会别无所求。

而它的名字叫幸福。

在接下来的90天里，我们所要做的就是让这件霞衣不再繁杂斑斓或者色调暗沉，需要的是赋予它一种光辉，融合心灵深处7种不同的色彩，调和出属于你的幸福颜色。

也许你会为此流泪，也许你会由此伤感，但请坚持。

三个月之后，你便能看到不一样的自己。

准备好了吗？

我们从填充白色开始……

<<90天调出幸福颜色>>

内容概要

· 这是一本写给女性的书，按颜色的不同划分章节，用颜色把女性的给类感情分类，而每一章节都会对应地出现一种深远影响着女性身心的情绪，通过语言和行动，让每一位女性都能成为自己的主人，收放自己的情绪如同淡扫蛾眉一样简单和恰到好处。

· 这是一本轻松的心理书，没有太多的专业术语，只是每天体验——一个寓言童话，做一道趣味测试题或意见小事，思考一个问题，整个心灵感悟过程便轻轻松松完成。

· 这是一本知行合一的书，心理调适次序的进行将是获得幸福的关键。
希望每一位女性读者认真读完并行动之后，会看到一个完全不同的自己，因为内心的淡定和智慧而从容生活，因为幸福和喜悦而释放独特的魅力。

<<90天调出幸福颜色>>

作者简介

张楚涵

毕业于解放军第四军医大学，上海黄手绢心理咨询中心首席心理咨询师。

多年来长期在部队医院、干休所从事内科、心理治疗工作，已成功指导个案数千例。

是上海多家电台和电视台、CCTV《家庭》栏目心理嘉宾，是国内多家知名报刊心理专栏作家、上海第一妇幼保健医院和多家甲级医院及外资企业心理讲师。

曾多次接受CCTV及《新民周刊》等国内知名媒体的专访。

著作有《情感之乱》《人格面具》《90天调出幸福颜色》《我是格格妈，我是格格爸》等。

<<90天调出幸福颜色>>

书籍目录

前言

第1天至第6天：填充白色

第1天：满足最初的需求

第1个寓言：小骆驼的海市蜃楼

做一件事：拿一张白纸

思考一个问题：我是否爱过自己？

第2天：探寻早期的经历

第2个寓言：白云的记忆

做一件事：画个十字坐标

思考一个问题：谁在影响着我？

第3天：冲破现实的约束

第3个寓言：小木偶的奇遇

做一件事：绘一张彩色的画

思考一个问题：是我在改变现实，还是现实改变了我自己？

第4天：净化纷杂的思绪

第4个寓言：塑料桶的自白

做一件事：涂抹情绪

思考一个问题：争执之中，爱在哪里？

第5天：升华内心的渴望

第5个寓言：蜡烛的一生

做一件事：写出我想要的

思考一个问题：想要的一切如何得到？

第6天：沉淀幸福的感觉

第6个寓言：小树的心灵世界

做一件事：找出自己的优秀品质

思考一个问题：内心深处永远不变的是什么？

第7天至第12天：绽放紫色

第7天：和谐的魅力

第7个寓言：女巫的故事

做一件事：站在镜子前……

思考一个问题：我美吗？

第8天：宠爱自己的身体

第8个寓言：蛇与夏娃的对话

做一件事：回忆曾经的梦

思考一个问题：我的性观念

第9天：无条件地接纳自己

第9个寓言：水井的沉默

做一件事：归纳自身的缺点

<<90天调出幸福颜色>>

思考一个问题：我是否在惩罚自己？

第10天：让美丽延续

第10个寓言：女儿的皱纹

做一件事：给自己打分

思考一个问题：除了外表，还有什么能让我更美丽？

第11天：行为背后的意义

第11个寓言：紫水晶的秘密

做一件事：戴一个面具

思考一个问题：我戴了几个面具？

第12天：给自己成长的时间

第12个寓言：仙女的故事

做一件事：做一道选择题

思考一个问题：做完美女人需要什么？

第13天至第18天：滋润绿色

第13天：了解真实的自己

第13个寓言：兰花的冬天

做一件事：用“我”来造句

思考一个问题：对自己的个性能理解多少？

第14天：强大自信

第14个寓言：小青蛙出洞

做一件事：自画像

思考一个问题：“我一定行”距离“我做到了”有多远？

第15天：强化能力

第15个寓言：小白马学走路

做一件事：回忆我的第一次

思考一个问题：有哪些能力被忽略了？

第16天：找寻安全感

第16个寓言：乞讨的女孩

做一件事：推开一扇门，闭上眼睛来想象

思考一个问题：我的安全感来自哪里？

第17天：确定积极的心态

第17个寓言：窗户和纱窗的对话

做一件事：想象站在城市的最高点

思考一个问题：还要在消极中沉浸多久？

第18天：尝试放下

第18个寓言：小石头历险

做一件事：揭开心头的伤口

思考一个问题：有什么事还让我耿耿于怀？

<<90天调出幸福颜色>>

第19天至第24天：温暖黄色

第19天：珍?爱

第19个寓言：幸福树

做一件事：打开一盏灯

思考一个问题：假如生命中没有爱

第20天：付出第一份爱

第20个寓言：太阳光

做一件事：描述父母

思考一个问题：亲情之中还有多少爱？

第21天：谈?恋爱

第21个寓言：牵驴子的男人

做一件事：想象梦中情人

思考一个问题：怎样融合浪漫与现实？

第22天：夫?妻

第22个寓言：左手和右手

做一件事：变成一朵花

思考一个问题：距离幸福还有多远？

第23天：婆?媳

第23个寓言：落水

做一件事：做一道选择题

思考一个问题：如何与婆婆相处？

第24天：母?子

第24个寓言：小企鹅的疑惑

做一件事：倾听孩子的心声

思考一个问题：孩子的提问来自哪里？

第25天至第30天：畅想蓝色

第25天：勾勒幻想

第25个寓言：驱鬼

做一件事：记录幻想

思考一个问题：幻想中的得到和失去

第26天：解析愁与感

第26个寓言：忘情水

做一件事：喝一杯忘情水

思考一个问题：我多愁善感吗？

第27天：化解嫉妒

第27个寓言：换脸

做一件事：回答两个问题

思考一个问题：区分羡慕和嫉妒

第28天：走进迷恋

第28个寓言：倒影

<<90天调出幸福颜色>>

做一件事：找一种感觉

思考一个问题：这是迷恋还是自我欺骗？

第29天：把握虚荣

第29个寓言：卖胭脂的婆婆

做一件事：许愿

思考一个问题：要么努力地为自己，要么努力给别人看

第30天：平衡压力

第30个寓言：出家

做一件事：自我测评

思考一个问题：压力有多少源于自己？

第31天至第36天：直面青色

第31天：停止摇摆的心

第31个寓言：如果

做一件事：列举担心的事

思考一个问题：最坏的结果是什么？

第32天：赶走恐惧

第32个寓言：迷失

做一件事：遭遇老虎

思考一个问题：负面情绪也能保护我吗？

第33天：抚平紧张

第33个寓言：不一样的茉莉

做一件事：挑选衣裳

思考一个问题：不安从何时开始？

第34天：抹去悲伤的泪痕

第34个寓言：青鸾的悲伤

做一件事：想象一幅画面

思考一个问题：为什么把悲伤留给自己？

第35天：快乐做自己

第35个寓言：小花的心事

做一件事：大喊

思考一个问题：做真实的自己有多难？

第36天：面对现实

第36个寓言：雪国的冬天

做一件事：穿棉衣

思考一个问题：现实就是现在的事实？

第37天至第41天：实现红与橙

第37天：希望——跳动不息的火焰

第37个寓言：笼中的小鸟

思考一个问题：我真的有希望吗？

<<90天调出幸福颜色>>

做一件事：写下希望

第38天：信念——屹立不倒的高山

第38个寓言：黑森林的传说

思考问题：你相信世上有真正的爱情吗？

你相信自己会成功吗？

做一件事：从相信自己开始

第39天：勇气——乘风破浪的小舟

第39个寓言：胆小的怪物

思考第一个问题：你能勇敢地面对自己吗？

思考第二个问题：逆境之中，你还有勇气吗？

做一件事：获得勇气

第40天：尊重——和谐与爱的大前提

第40个寓言：小蚂蚁

思考第一个问题：你尊重自己的生命吗？

思考第二个问题：你获得了他人的尊重吗？

你尊重他人吗？

做一件事：开启尊重的情感

第41天：自我实现——独一无二的你

第41个寓言：忘忧草

思考一个问题：你想成为什么样的女人？

做一件事：实现你的愿望，做你想做的女人

第42天至第90天：行动直至拥有幸福

后记

<<90天调出幸福颜色>>

章节摘录

在遥远的沙漠深处，有一个可爱、执著的小骆驼，跟随妈妈和驼队行走在沙漠中。

妈妈总是叮嘱她：不要走得太远哦！

要多喝水。

小骆驼嗯嗯地答应着，眼睛却一直在东张西望，找寻新奇好玩的事。

一天，她惊喜地大叫起来：妈妈，妈妈，那里有绿洲，我们去那里！

妈妈笑着说：那是海市蜃楼，不是真正的绿洲。

小骆驼郁闷地低头走路，满脑子胡思乱想：妈妈为何不相信自己的眼睛，也不愿听她的建议呢？明明就是真实的绿洲啊！

等她再抬起头时，发现自己已经脱离驼群了。

她着急地哭了。

突然，她又看到了绿洲。

她好兴奋，如果找到这个理想的绿洲，就可以让妈妈和同伴们不再辛苦跋涉了。

于是，她擦干眼泪，决定朝着绿洲的方向走去。

走着走着，她遇到沙漠中的一只小蝎子，就和它打招呼：嘿，你好啊！

小蝎子忙着搬运食物，只是点点头。

她呵呵大笑：你就知道吃。

小蝎子回头看看她，冷静地回答：我一点都不觉得好笑，因为我想活下去。

小蝎子的话让小骆驼有些不自在，她失去了邀请小蝎子去绿洲的心情。

她第一次交朋友。

却很快失去了。

她继续往绿洲方向走，心里没有刚开始的喜悦。

她又遇到了一只在喝水的鸵鸟。

她说：嘿，你愿意和我做朋友吗？

鸵鸟说：愿意。

她开心地说：那么你愿意和我一起去前面的绿洲吗？

鸵鸟摇摇头：谢谢你的邀请，但我不会去。

远处的绿洲再好，也不如现在我拥有的。

小骆驼说：噢，太遗憾了！

那我还是自己走吧。

鸵鸟说：朋友，你来多喝些水。

小骆驼笑着说：不用了，我这里有存储，一定能坚持到绿洲的。

告别鸵鸟之后，骆驼继续往前走。

几天长途跋涉之后，最初的兴奋和快乐就消失得无影无踪了，因为绿洲总是在不远处，若有若无，捉摸不透。

沙漠的天气越来越酷热，阳光刺得双眼无法睁开。

焦躁不安的小骆驼，忘记补充食物，忘记喝水，更不敢休息。

渐渐地，她的身体开始摇摇晃晃，步履沉重，眼前一阵阵的眩晕。

仰望天空时，她发现空中有一只大秃鹫虎视眈眈地盯着自己。

是继续找绿洲，还是回到妈妈身边？

已经不能由自己决定，她已经站立不稳了。

就在她摔倒在地，闭上眼睛的那一瞬间，秃鹫以最快的速度朝她呼啸扑来。

她想：完了，我成了秃鹫的晚餐。

等她再次醒来时，看到了妈妈，也看到了小蝎子，还有鸵鸟，还有她们的驼队。

她惊喜地说：我还活着？

妈妈含泪点点头。

<<90天调出幸福颜色>>

小骆驼说：我好害怕，好难过，我忘记了吃饭，忘记了喝水，也忘记了休息，我差点就失去了生命

妈妈抚摸着她说：好孩子，无论何时，都要好好爱自己！

P2-3

<<90天调出幸福颜色>>

编辑推荐

张楚涵编著的《90天调出幸福颜色》是一本知行合一的书，心理调适次序的进行将是获得幸福的关键。希望每一位女性读者认真读完并行动之后，会看到一个完全不同的自己，因为内心的淡定和智慧而从容生活，因为幸福和喜悦而释放独特的魅力。

<<90天调出幸福颜色>>

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:<http://www.tushu007.com>