

<<把握今生>>

图书基本信息

书名：<<把握今生>>

13位ISBN编号：9787501753277

10位ISBN编号：750175327X

出版时间：2001-09

出版时间：中国经济出版社

作者：张云天

页数：307

字数：170000

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>

## <<把握今生>>

### 内容概要

作为一种灵性动物，人即使没有作过认真思考，生活中那种实实在在的感觉，也会让人在某些方面对生活产生程度不同的认识。

这本书就是作者对生命感悟的一个系统的说明。

作者认为：生命是一个创造的过程，人可以按照自己所希望的那个样子来塑造自己。

本书正是通过一些生动真实的故事、颇具生活哲理的寓言以及大量的心理测试案例，既严肃认真、又风趣幽默地述说了自己对人生的感悟，同时也描述了人生的这种创造过程，告诉人们如何通过主观与客观相结合，调整自己的心态和情绪，创造主观的客观，把握主观的时间，从而取得成功，把握人生，达到身心不老、健康长寿的目的。

## <<把握今生>>

### 书籍目录

第一篇 积极心态让你把握今生 一、心态决定你的环境 你的命运操纵在你自己手里。享受成功、健康、人生的秘诀，在于积极的心态。

二、消极心态产生消极后果 消极心态是束缚自己潜力的牢笼，使你无法享受成功、快乐的人生，并使自己成为受消极环境束缚的人。

第二篇 抚平心灵的皱纹 一、没有远虑，必有近忧 一个人没有长远的目标和打算，就必然要为眼前的事情所忧虑和烦恼。

树立远大目标，是我们摆脱忧虑良方。

二、消除心理压力 大多数压力是我们为自己添加的心理重负 三、战胜恐惧 恐惧作为外界情景作用于我们的内心而产生的情感体验，很多是我们内心虚构出来的。

四、坚忍让生命更有力度 坚忍来自我们的内心，来自一个人的自我努力。

五、形成自己的人生信念 信念使你在更深的意义上感受生命的存在，并把自己的生命提升到一个更高的水平。

第三篇 快乐是心灵的阳光 一、快乐生活 二、不要生气，生气是用错误折磨自己和他人 三、报复等于将自己的心交到了仇敌手中 四、让自己快乐起来 第四篇 活在目前，安住当下 第五篇 诚实人实，无愧于心 第六篇 博爱情怀，温暖今生 第七篇 努力工作，享受成功 第八篇 悠悠今生，快乐轻松 第九篇 把握今生，永远年轻

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>