

<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

图书基本信息

书名：<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

13位ISBN编号：9787504466549

10位ISBN编号：7504466549

出版时间：2009-11

出版时间：中国商业出版社

作者：马银春，紫井萍 著

页数：292

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>

<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

前言

在当今社会中，很多人都在步履匆匆、面无表情地搜寻着属于自己的角色。70后忙于生活的奔波，80后迷茫和奋斗在人生的道路上，可是很多人苦苦奋斗了一生，却难以改变自己和家人的状况，这从一定意义上来说就是人的思想和观念问题，一个毫无思想、毫无方法的奔波奋斗之人，很难从根本上改变现状，一个人要想改变现状就要懂得适时给自己洗脑，转变头脑中的观念，以发展的眼光认识自己。

如今人类的生存环境在变，生活节奏在变，生活方式在变……这种变化连接着人类的今天、明天和后天，面对这种变化，如果想成为一个有发展、能成事之人就要及时给自己洗脑，转变自己的生存法则，打破原有的根深蒂固的传统观念，破除旧的陈规，建立一套新的观念体系和价值体系，以它作为自己前进中的行为准则，这样，我们才能保持新的势头，不断走向辉煌。

一个人若把自己置于贫瘠的思想土壤上，是长不成成功大树的。当思维的花朵竞相绽放时，成功自会向你走来。思路如果不对，再有智慧也是徒劳，而好的思路，会使人生旅途充满亮光，每一种好的思维方式，都是生命历程中一盏指路的明灯。

所以，只要我们展开思维的翅膀，努力设法打破心理枷锁，突破思维定势，采用各种方法去破解遇到的种种难题，那么做起事来就一定能得心应手，无往不胜。

因此，只有懂得在变化中适时给自己洗脑的人，才会找到成功的机会；而找到机会的人，才可能找到撬动地球的杠杆，使世界发生变化；而使世界发生变化的人，才会使自己的人生朝着更高的境界迈进。

然而，在向人生目标迈进的过程中，千万不要让你的内心失衡——找不到片刻的宁静和从容，这样的你虽然最终可能达到了成功的目标，但你的心理疾病也会随之产生，心病比身病更危险。

心理问题对健康的危害不亚于病菌。有资料显示，当今引起各种疾病的原因中有70%与心理因素有关，其中主要由心理因素尤其是情绪因素引起疾病的患者占总人数的1/10。

世界卫生组织专家断言，从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。

从疾病发展史来看，人类已进入“心理疾病”时代。

心理健康和身体健康二者是相互联系、互相影响、互相制约的。身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。从一定意义上说，只有保证了心理健康，你的身体才会健康；身体健康，你的人生才会辉煌。现在社会流行这样一句话：“有命挣，没命享”，健康是无法透支的，千万不要在你健康的时候拼命地索取，而在你可以享受的时候却失去了健康，这样的人最终的结局只能以悲剧收场。

洗澡不如洗脑，补身不如补心，生活在现代社会里的人们，在享受科技进步带来的方便及优越性的同时，也面临着严酷的生存竞争。

职场竞争、工作压力、生活操劳……让人感到身心疲惫，力不从心。在紧张的工作之余，你不妨从这里开始，从本书开始，从现在开始，放松自己的身体，憩息自己的心灵，从内而外地洗脑、补心！

<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

内容概要

思路是种子，出路是金子，本书将告诉您思路决定出路，人人都有创造力；我们需要先处理心情，再处理事情，因为只有先控制自己，才能控制别人，左右心情就能左右事情；与其哭着过，不如笑着活，快乐幸福的最可靠来源是平常心，我们要学会要扩大自己内心的地盘；谋事在脑，成事在心；学会选择，懂得放弃；责任胜于能力，健康高于一切；情由心境，补身不如补心……

<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

书籍目录

第一章 思路是种子，出路是金子1.思路决定出路2.人人都有创造力3.有变化才会有机会4.挫折是孕育生机的运动场5.做“忠诚”的最大受益者6.思考是行动的先导7.点子是成功的资本8.逆向思维，创造奇迹9.改变“习惯”，不断创新10.打破思维定势第二章 先处理心情，再处理事情1.先控制自己，才能控制别人2.左右心情就能左右事情3.轻轻松松过一生4.低调做人，高调做事5.控制情绪，创造和谐6.跳出焦躁，平和心境7.消除芥蒂，让牢骚出门8.忍耐是成功必备的精神品质9.善用热情创造成功10.把工作当成事业，把事业当作生活第三章 与其哭着过，不如笑着活1.快乐是健康的良药2.快乐幸福的最可靠来源是平常心3.乐观之人生命更长寿4.绽放你的笑脸5.知足是快乐的原动力6.储蓄好心情才能储蓄健康7.走出“假想敌”的圈套8.追踪当代年轻人心里的死结9.不幸是一种财富10.要扩大自己内心的地盘第四章 谋事在脑，成事在心1.让“千里马”做自己的“伯乐”2.争辩要恰到好处3.慈善事业是最崇高的事业4.主动认同并融入企业文化5.欲取先予，巧办事6.带着“理想”和“工作”两只桨划船7.不能正视风险，就不能击败平庸8.高效执行，没有任何借口9.迂回办事，畅通无阻10.注重细节，成就完美第五章 学会选择，懂得放弃1.放弃也是一种智慧2.失望有限，希望无限3.不要陷入物欲的迷宫4.打败消极，开放自己5.别做完美主义的奴隶6.乐观的生活，悲观的思考7.看“清”自己，不看“轻”自己8.从苛求外界到反求自己9.给心灵洗个澡，让它放松和净化10.让忧虑“到此为止”第六章 责任胜于能力，健康高于一切1.健康地活着是一种责任2.事业与家庭和谐发展3.名嘴罗京留给我们的不仅是悲伤4.尽职尽责才能够尽善尽美5.群众利益无小事，生命健康大于天6.好心态赢得健康7.要有强烈的责任感8.养出你的健康来9.只为成功找方法10.调节自我意识，走向心理健康第七章 情由心境，补身不如补心1.调身要调心2.好心态，长寿的法宝3.补心的最好处方是知识4.给予他人，成就自己5.好心情是最好的“化妆品”6.在逆境中迎接曙光7.积极的情绪，补心的法宝8.嫉妒摧毁人性的健康9.管理好情绪，保持好健康10.挑战自我，积极行动第八章 换一种心情，换一种人生1.认清就业形势，转变就业观念2.一种心态，一种收获3.心里烦恼需要自我调节4.竞争是无法避免的5.美好人生从改变开始6.居安思危，临变不惊7.何必分清雄心与野心8.积极应对危机9.没有失败的人生不完整10.时刻拥有希望第九章 心态归零，学无止境1.空杯能盛更多的水2.学习是一生的需要3.心房要常“打扫”4.每天进步一点点5.永葆进取心6.谦虚使人进步更快7.与时俱进8.从优秀到卓越9.激发自己的潜能第十章 出海凭经验，航行靠感觉1.规划你的人生2.找到你的生存优势3.做时代需要的人4.先生存后成功5.人生需要积累，成功需要修炼6.有目标生命才有意义7.用行动来证明，用结果来说话8.冒险精神要伴随胆识和智谋9.管好自己，创造成功人生

<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

章节摘录

第一章 思路是种子，出路是金子 1.思路决定出路 思路决定出路，思路与出路的关系是源与流的关系。

源之不远，流之不长；源之不丰，流之不活。

所以说，思路对出路起着十分重要的作用。

中国创作学会副会长秦骏伦说：“任何成功最初就是一个思路，任何失败最初也是一个思路。

思路决定出路，观念决定行动，可怕的落后就是我们观念的落后。

我们许多企业日复一日地在重复经营与管理上的错误，是因为我们已经习惯了这些“错误的观念与方法”。

生活对于我们来说就是一个万花筒，其中总会遇到各种各样的问题。

比如：下岗、失业、高考落榜、毕业后求职四处碰壁、在工作岗位上怎样努力也不被领导看好……上述这些事情，每个人都可能碰到过。

在这种情况下，有的人安于现状，虽然忙忙碌碌，却是碌碌无为。

而有的人思路敏捷，勤于思索出路，每天都过着高品质、充满趣味的生活。

同样是一生，差别却是巨大的。

究其原因，思路决定出路，观念决定了人一生的命运与前途。

戴尔·卡耐基说：“一个人没有开阔的思路，就是有再多的好机遇又有什么用？就如同已经躺在了失败的病床上。

” 当今时代是一个创新思维大飞跃的时代，在这个时代中，人类的思维正以前所未有的速度向前发展，而人类思维方式的每一次向前发展，都将为新时代的到来创立一个崭新的舞台。

很多人都喜欢看《艺术人生》这个节目，原因之一就是因为这个节目在一路前行中，不断地进行探索和创新，挖掘人物和文化等领域的深层次内涵。

自2000年《艺术人生》节目在开播初期的“述说知名演艺明星鲜为人知的人生经历”，到2003年栏目逐渐走向“集体记忆”的品牌创建阶段，比如《红楼梦再聚首》、《西游记再聚首》等，分析作品背后的人生变化，与观众一起分享不同的人生感悟；再到2005年栏目提出了“公共话题，共同情感，个性表达”的口号，比如2008年推出的有关汶川地震以及奥运会等系列节目，彰显了文艺的巨大力量和崇高的精神内涵。

《艺术人生》团队也因此从传播真善美的领域成为了文化的传播者。

2007年栏目又进行了一次新的转变，《艺术人生》的口号衍变为“主流价值观的创新传播”。

总之，《艺术人生》栏目在多年的发展中，始终坚持着创新的路线，并在这种创新路线的引导下，积极探索新的发展，使这个栏目在前行的道路上创下了一个又一个收视高峰。

栏目需要创新，人生发展中也需创新，用你的思路开拓你的出路。

一生中，我们拥有许许多多选择的机会，能否成功的关键，在于你的头脑中是否形成了正确的思路，并决心为之付出努力。

换一种想法，会换一种心情；多一个思路，会多一个出路。

在每一个命运的转折点，都隐藏着一次思维之旅；思维造就思路，思路决定出路。

人生路上，谁都难免遇到困难。

这时，谁最先转变思路，谁最先作出正确的决策，谁就能在残酷的竞争中胜出！

思路决定出路。

同一件事，换一个方式和角度，收到的效果就会完全不同。

想法决定活法。

你能想到别人想不到的，做到别人做不到的，就能获得别人得不到的回报。

香港著名女作家亦舒的丈夫一直感到十分奇怪：平时也没有看到妻子忙于写小说，可是图书市场上却总是能看到妻子的最新作品，这一本又一本的小说，究竟是什么时候写出来的呢？后来才知道，原来妻子每天凌晨三四点钟起来，先进行3个小时的写作。

然后，开始做早饭。

<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

这时，全家人也陆陆续续起床了。

而她的3000字稿子也已经写好。

在困难面前，不同的思路，会有不同的结果。

而亦舒正是在这种别人想不到，别人做不到的地方要求自己做到了，所以，她才在小说创作道路上找到了出路。

所以，没有出路就必须找出路，具有灵活、辩证的思路，才能达到“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的境界。

成功不是不可能，思路决定出路，当今知识经济的时代呼唤智慧的强者，这犹如空气对于生命一样，思路对于我们找到成功的人生出路，有着不可估量的作用，正确的思路总能使一个人、一个企业、一个民族乃至一个国家，朝着正确的方向发展，这是确定无疑的。

思路越宽，出路就越宽，多一个思路就多一条出路。

一个人无论遇到多么大的瓶颈，都不要坐以待毙，而是要去寻找思路，去拼搏，去奋斗。

这样就能找到光明的发展前途，从而成就一番伟业。

2.人人都有创造力 “创造力”是21世纪生存和成功的关键条件，但是大多数人对创造力有着错误的认知，认为只有少数特定的人才具此天赋。

其实不然，创造力是人类资源中最丰富的潜能，是每一个人都具有的基本特质。

在优胜劣汰、竞争空前激烈的现代社会，创造力是制约个人、企业、社会生存和发展等诸多因素中的核心因素，是促进组织或个人成功的最有效工具，是推进人类文明不断进步的强大力量。

著名物理学家霍金曾经说过：“人必须拥有创造力，否则永远也发现不了新东西。”

创造力是人类内心世界的一种本能活动，它不是某些专家所特有的，每个人都有创造力。

在我们的日常生活中，每天都有创造力的体现。

《伊索寓言》里有这样一则小故事。

一个暴风雨的夜晚，一个穷人到富人家去讨饭。

“滚开！”

仆人说，“不要来打搅我们。”

“穷人可怜兮兮地说：“我只想进去在你们的火炉上烤烤衣服，可以吗？”仆人看了看他，觉得这个人的确很可怜，于是就让他进去了。

进去以后，这位穷人请求厨娘给他一口小锅，厨娘问：“你什么也没有，要锅做什么？”他回答说：“我想煮点石头汤喝。”

“石头汤？石头也能煮汤吗？”厨娘感到十分不解，“我倒要看看你是怎样用石头做成汤的。”

于是她借给穷人一口锅。

穷人到路上拣了一些石头，洗干净后放到了锅里。

厨娘看着他这样煮汤，不经意间就说了句“就这样煮吗？你还需要放点盐吧。”

厨娘说着给他了一点盐。

当放完盐后，厨娘接着说：“还需要放点蔬菜在里面。”

于是厨娘又给了他一些菜。

后来厨娘又说：“只有菜还不好，还应该放点肉沫在里面，这样的汤喝起来味道才会更好。”

最后厨娘又给了他一些肉沫。

看到这里，您也许已经知道，这位穷人最后会把石头捞出来扔掉，一锅原本只有石头的汤如今变成了一锅美味可口的肉沫蔬菜汤，看到这里，我们不得不为这位穷人的独创精神欢呼，是他的这种创造力为原本什么都没有的自己赢得了一顿可口的饱饭。

然而，如果这位穷人在最初时没有向厨娘借一口锅，而是向厨娘要一碗肉汤喝，那么结局是他可能不仅什么也得不到，而且还会被厨娘大骂一顿后被赶出来，可是他却用自己的智慧创造了奇迹，使自己得到了心里想要的东西。

从这个故事中，我们就看到，创造力人人都具备，它面对着一个具有广泛联系和无限可能性的世界，在这个世界中想要有所成就，关键是你是否具备创造的心机。

生活中的每一个进步和每一次发现，都会含有创造力的因素，我们大脑中的每一个新思想或新闻

<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

题都会将我们引入一个特殊的领域。

创造力是推动经济和社会发展的有力因素。

面对着当前形势的发展，以及全球化市场竞争的加剧，当前的竞争归根到底是人的创造能力的竞争。

所以说，胜任，必须以创造力作为你的坚实后盾！

无论是谁，若没有了创造方面的优势，都将很难有大的发展。

因此，在发展中，要想不断提升你的胜任力，就必须不断地发挥你的创造力，因为创造力是每个人进步的不竭动力。

成功之人，定是不缺乏创造力的人，他们敢于向未知挑战，敢于挣脱常规，敢于在变化中冒险，敢于在得失中放弃。

也只有富有“创造力”的人，才能在激烈的竞争中取得胜利，才能走在时代的前列。

当然也有很多人认为创造力是高智商的人才具备的，其实不然，创造力是我们每个人都拥有的天赋，它有待于你去挖掘。

心理学家研究表明，智商和创造力之间没有多大关系。

国外一项调查研究发现，“高创造力组”的平均智商低于“高智力组”的平均智商。

这说明创新思维的培养只需要平均智商，而高智商的经意间就说了句“就这样煮吗？

你还需要放点盐吧。

”

<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

编辑推荐

洗澡不如洗脑，补身不如补心，生活在现代社会里的人们，在享受科技进步带来的方便及优越性的同时，也面临着严酷的生存竞争。

职场竞争、工作压力、生活操劳……让人感到身心疲惫，力不从心。

在紧张的工作之余，你不妨从这里开始，从本书开始，从现在开始，放松自己的身体，憩息自己的心灵，从内而外地洗脑、补心！

<<洗澡不如洗脑补身不如补心>>

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>