

<<摆脱烦恼靠自己>>

图书基本信息

书名：<<摆脱烦恼靠自己>>

13位ISBN编号：9787508265575

10位ISBN编号：7508265572

出版时间：2010-9

出版时间：金盾出版社

作者：杜宣新

页数：180

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>

## <<摆脱烦恼靠自己>>

### 前言

在现实生活中，每个人都有七情六欲和喜怒哀乐，烦恼也是人之常情。

我们每天都会被许多烦恼困扰着：或许是没有能够进入一所理想的学校，或许是没有找到一份称心如意的工作，或许是干了几十年仍无一官半职，或许是居无定所过着漂泊不定的生活……生活本来就是鲜花艳阳加雨雪风霜，人间的悲欢离合，世上的种种磨难，无不影响着我们的身心健康。

人生在世，事业和生活的酸甜苦辣，爱情与友谊的阴晴圆缺，岂能没有烦恼。

我们都希望生活一帆风顺，但就大多数人来说，这似乎是一种奢望。

我们总会遇到大大小小的矛盾、挫折、冲突和不如意的事，会遇到诸如下岗失业、生病住院、亲人离去、资金被套、公司倒闭、工作不顺心、上司不理解、下属不合作等等令人烦恼的事。

大人物有大人物的烦恼，老百姓有老百姓的忧愁，要不怎么说“人生不如意十之八九”呢。

## <<摆脱烦恼靠自己>>

### 内容概要

这是一本专门讲授如何自我消除烦恼的大众心理保健读物。

全书从心态调整、品格升华、顺其自然、行为辅助等四个方面，简明而又具体地介绍了如何自我摆脱日常烦恼的有效方法，以指导帮助广大读者健康、快乐地面对现实生活。

本书内容新颖，科学实用，通俗易懂，值得一读，可供社会各界人士学习参考。

<<摆脱烦恼靠自己>>

书籍目录

一、心态调整篇 常想快乐法 心平气和法 力戒后悔法 笑口常开法 小事化了法 难得糊涂法 自言自语法 学会知足法 幽默化解法 对镜悦容法 静思冥想法 自我暗示法 自我松绑法 乐观长伴法 自调情绪法 调整心境法 诗疗烦恼法 欣赏音乐法 自我提醒法 找回梦想法 营造开心法 比较知福法 书信交流法 及时转移法 自我放松法 交给沙滩法 化解嫉妒法二、品格升华篇 破迷开悟法 心存高远法 学会感恩法 与人为善法 宽容待人法 忍让为上法 豁达大度法 面向实际法 调节需求法 淡泊名利法 淡化物欲法 遇事想开法 换位思考法 希望代替弦 心静如水法 诚实守信法 充分自信法 遗忘养生法 性格补缺法 人格完善法 自知之明法 读书排解法 打坐调心法 改变自己法 赞美对方法 广交朋友法 珍惜亲情法 哲理养生法 善待自己法 善解人意法三、顺其自然篇 低调处世法 不宜逞强法 幸运参照法 无忧无虑法 一分为二法 自选运动法 想哭就哭法 昂首挺胸法 关爱自己法 从容面对法四、行为辅助篇 饮食选择法 果蔬除烦法 巧用睡眠法 游山玩水法 服装整洁法 香味驱烦法 跳迪斯科法 欣赏影戏法 应用色彩法 写作消烦法 集邮乐心法 垂钓减压法 异性倾诉法 仰天长啸法 广泛兴趣法 写在纸上法 点穴开心法 积极日记法 戒烟限酒法 善用时间法

## <<摆脱烦恼靠自己>>

### 章节摘录

能与人为善的人是心胸开阔的人。

与人为善的人能以平和的心态接受生活带来的一切，无论它是善是恶，是美是丑。

那么一切所谓的压力，就不是什么压力了。

与人为善应避免求多舍少。

俗话说“知足者常乐”，老是抱怨自己吃亏的人，的确很难愉快起来。

一旦想要的东西没有得到，心里就很不痛快，怨天尤人，更别说与人为善了。

整天与别人计较得失，心理怎么会平衡？

对得失听之任之，给多少也不在意的心情才比较稳定。

对别人能广施仁慈之心，包括不相识的路人遭遇困难时也能慷慨解囊，毫不吝啬的人很少出现烦心事

。

人与人之间难免有争吵、有纠葛。

只要不是原则性问题，就不妨“糊涂”一点。

不要“得理不让人，无理争三分”，更不要因一些鸡毛蒜皮的小事争得脸红脖子粗而伤了和气。

一个能够不断地独善其身并兼善天下的人，必然是因为他明白人生的意义，那种精神不是金钱、名誉、夸奖所能比的。

拥有服务精神的人生是无价的，如果人人都效法，这个世界定然会比今天更美好。

其实，诸多的善行只需举手之劳，点滴付出就足以令人感动：顺手拉起跌倒的幼童；起身为老弱病残让座；搀扶盲人走过马路；把捡到的物品放到失主手里。

## <<摆脱烦恼靠自己>>

### 编辑推荐

《摆脱烦恼靠自己:日常烦恼自我化解80法》：心态调整篇，品格升华篇，顺其自然篇，行为辅助篇。

<<摆脱烦恼靠自己>>

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>