

<<自己抚慰自己>>

图书基本信息

书名：<<自己抚慰自己>>

13位ISBN编号：9787510408052

10位ISBN编号：7510408059

出版时间：2010-3

出版时间：新世界出版社

作者：张铁成

页数：306

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>

## <<自己抚慰自己>>

### 前言

人生不如意十之八九，复杂的人际关系、生存的压力、浮躁的心态等等，时常折磨着我们脆弱的心灵，我们会感到很疲惫，很困惑，很无奈，甚至很绝望，在这个时候，或者说在出现这些征兆的时候，请抚慰一下我们的心灵吧！

抚慰自己从珍惜自己、爱护自己开始。

往好的方向改变自己，自己的人生要自己做主，不要让自己成为别人的影子；选择自己喜欢的生活方式，适当地给自己减压；通过帮助别人来达到善待自己的效果；善待自己就要放宽胸怀，别跟自己过不去。

人生不过短短数十年，要活出自己的精彩，那么人生才无悔。

抚慰自己还要摆正心态，只有这样才能摆正自己的位置。

改正那些骄傲自大、粗心大意、心浮气躁、投机取巧的坏习惯，不要让嫉贤妒能和目光短浅耽误了自己，也耽误了他人。

抚慰自己就要停止找借口。

我们不能停留在借口上，要积极地选择方法。

不要自怜自艾，做一名生活的勇者；不要自暴自弃，做一个人生的强者。

在困境中，我们要欣赏自己，相信自己，但是更重要的是在认识自己以后，改变自己。

自己才是自己最大的敌人，勇于挑战自己，在战胜自己的过程中你才能实现自我超越。

对明天充满希望，从今天就着手奋斗，只有积极行动起来的人，才能在人生的赛场上，赢得成功。

给自己一份执著，少一些失落，多一份清醒。

人生不相信眼泪，命运总鄙视懦弱。

困难和不幸在所难免，如果总是沮丧，生活便是荒芜的沙漠。

战胜厄运，首先要战胜自己。

给自己一份信念和信心，少一些怀疑和犹豫。

凡事学会换一个角度从好的一方面着想，人生必将有别样的风景。

即使有一千个借口哭泣，也要有一千零一个理由坚强。

## <<自己抚慰自己>>

### 内容概要

有人在墙上贴满励志标语，每天在固定的时间默念；有人找个僻静的地方，痛快地流泪；有人拼命看成功人物的传记，有人借运动来强化意志，忘却沮丧……能自己抚慰自己的人就算不是一个成功的人，但绝对不会是一个失败者！

让我们开始自我的修炼，开始自己为自己煲上美味的心灵鸡汤吧。

<<自己抚慰自己>>

作者简介

王跃文，湖南省溆浦县人，小说家，中国作家协会会员。

现服务于湖南省作家协会。

出版有长篇小说《国画》、《梅次故事》、《亡魂鸟》、《西州月》、《大清相国》、《苍黄》等，以及小说集、散文杂文集多种。

他的文字始终渗透着深沉的忧患意识和凌厉的批判锋芒，颇受读者喜爱。

## &lt;&lt;自己抚慰自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 给自己信心，把自卑治愈 看透你内心的自卑 理清自卑的情绪 改掉自我否定的习惯 发现自己的优点 榜样疗法，用榜样激励自己 学会自我补偿 坚信我能行，别给自卑“打疫苗” 自身的分量取决于自己 逃避自卑只会更自卑 每天把自信练一遍

第二章 走出封闭小屋，让自闭在阳光下愈合 自闭，使你与社会越走越远 挖掘自闭原因，对症下药 积极看待事物，克服消极情绪 别拿放大镜去看阴暗面 再尝试一次，你就会发现阳光 改变环境，不如改变自己 寻找适合自己的交流方式 打开心窗，学会开朗 要相信别人，不要完全相信别人 与人交往之余别忘了保持警惕

第三章 乐观心态能给挫折镇痛 苦难是成大事的必经阶段 不知挫折苦便不知成功甜 只有失败过的人才掌握成功的真正方法 坚信上帝是公平的 把逆境看成难能可贵的动力 不畏失败，乐观就能从头再来 即使头破血流也要笑一笑 学会在艰难困苦中磨炼自我 宁愿败给对手，也不败给自己 咸鱼终会翻身，别葬在唉声叹气中

第四章 快乐，根治忧郁的良药 命里有时终须有，命里无时莫强求 接受不可改变的事实 不要自找烦恼 快乐由自己掌舵 多找自己缺点，不要怨天尤人 阿Q精神有时会让你快乐 让快乐成为习惯 生活苦作乐，笑口要常开 善用小满足，熨平你紧皱的眉头 不要硬把单纯的事情看严重 学会赞美世界

第五章 鼓足勇气，胆怯让你变得虚弱 请相信，怯懦不是天生的 勇猛的老鼠比胆怯的狮子得到的多 面对困难，迎难而上 狭路相逢勇者才能胜 爱拼才会赢 该出手时就出手 不敢出声将会一直被忽略 想赢就不怕输 不要被暂时的挫折击垮 做的成功率是50%，不做的失败率是100%

第六章 调剂情绪，给烦恼贴上膏药 把烦恼分成小块，逐个攻破 烦躁的情绪会降低工作效率 发展兴趣，给单调生活加几分色彩 目标，让你对单调工作充满希望 有烦恼不妨向朋友吐露 释放自己，唤出好情绪 及时清理，别让烦恼过夜 回忆美好时光，把烦恼深埋 知足常乐，提升幸福感 请记住，你不是最不幸的人

第七章 平常心，愤怒的镇静剂 世界如此美妙，不能太过暴躁 生气时你的智商只有五岁 虚心接受别人的批评 心态要平常，切莫斤斤计较 不要拿别人的错误惩罚自己 对人不要心存偏见 无谓争吵只会让你发火 不要为小事生气 把情绪发泄得恰到好处 狭隘生阻碍，宽容破坚冰

第八章 消化压力，给自己打支强心剂 淡化外部压力，为自己而活 平衡生活，在强压下生存 热情，将压力催化成动力 找准压力病根，对症下药 温习目标，寻找压力支撑点 经常释压才能不被压力击垮 善用“憧憬法”，看到压力后的成功 巧用“移情法”，避开压力锋芒 说出压力，压力就会减半 用感恩的心面对每一天

第九章 关注细节，改掉粗心的坏毛病 杜绝粗心，从改变观念着手 事不分大小都要努力做好 杀鸡要不惜用牛刀 简单的招式练到极致就是绝招 做事不贪大，做人不计小 忽视细节，1%的错误会带来100%的失败 屋不扫难扫天下 堆积小细节，获得大成功 细节让你出类拔萃 放纵自己一时，毁掉自己一世

第十章 学会合作与借力，避免孤军奋战 与人交往，使你不再形单影只 多个朋友，少份孤独 别让孤独吞噬你的光芒 加入团队中，避免孤军奋战 运用社交手段，掌握沟通技巧 分享让快乐加倍，悲伤减半 物有所不足，智有所不明 善于以人制人，借力使力 懂得赞美他人 包容别人缺点，建立友谊的前提

## &lt;&lt;自己抚慰自己&gt;&gt;

## 章节摘录

人们往往非常在意自己的缺点，以至于常常忘记发现自己的优点——就像童话故事中的“丑小鸭”。

然而我们不仅仅要改掉自我否定的习惯，还要善于发现自己的优点，要能够自我肯定，这样，你就成功八成了。

冷静分析一下自己现今所处的情况，并且细心列举出自己的长处(优点)与短处(缺点)来，这样你就可以发现自己过去不曾注意到的优点了。

1.要充分发挥自己既有的长处 你是否认为自己是一个饶富魅力而又极具前途的优秀人物？假如你并不这样想，而认为自己是一个既无前途又缺乏才干的人，我劝你最好马上丢弃这种观念。

要想直接克服自己的缺点，希望你能够运用自己最低限度的能力，充分观察自己的长处，一步一步将真实的自我导引出来，当自己发觉自己的长处时，无论是在人生的舞台或生意往来的商场上，都会越来越生动、有趣，而自己也变得非常乐于计划生活。

在解决问题上，并不是要如何汇集必要的条件才能着手解决，而是要组合现有的问题，立刻付诸行动。

如果能够养成此一习惯，对于自己的生活、工作都非常有帮助；只要不断地努力下去，你的潜能终会逐日显现出来，而达到充分发挥能力的境地。

这时候，你的长处也就获得充分的伸展了。

2.唯有积极行动方能成功 具体地说，积极行动型的人，习惯多作思考型的人和消极非行动型的人，一旦遇到相同的问题(现象)时，经常会出现不同的判断。

“今天的交涉非常成功，明天一定也要维持这种状况，才能有圆满的结局。

” 这是积极行动派的想法。

“今天的交涉好不容易达成了，也许明天就不会这么顺利，说不定要遭到失败呢！”

” 消极非行动型的人，无论成功或失败，总会暗地存在一种否定性的思考。

虽然目前二者皆成就了同样的目的，可是由于他们的观念、想法不同，到底哪一个能够获得最后的成功，答案也就不言而喻。

在国际销售组织连续6年保持世界销售第一纪录的日籍夏目志郎先生，曾经说过这么一段话：“每到傍晚6点钟时，我就把今天过去了的一切失败之事忘掉，否则，对于明日的生意是会有所妨碍的。

在清早醒来的时候，嘴里也一定说：‘今天真是个好日子’；踏入办公室前，就想一些过去成功的例子；在与客户接洽的途中，脑子里便浮现出与对方顺利签订契约的情景来。

” 当你的心目中有了一个对自己彻底肯定的信念时，和对方交涉的成功率必然很高。

这也是饶富经验的推销员们共同拥有的看法。

在你与人交涉的时候，千万不要尽想那些曾遭失败的事情，这是非常重要的。

同时，研究自己过去的一些特殊成功案例，必然会为你带来下一次的成功。

因此，研究自己不啻是树立了迈向成功之路的里程碑。

3.不要心存“不可能”的想法 拿破仑说：“我的字典里没有‘不可能’这个词。

” 其实，人类真是很能适应环境的一种动物。

只要肯尝试，没有一件事是绝对“不可能”的。

你是否曾在无意识中，经常使用许多否定的语句？

像“不可能”、“不行”、“不好”、“没办法”、“不要”之类，或者在你的家人、同事之间，也有人时常采用这种说法？

而凡是说“做做看”、“说说看”、“我赞成”、“一定能够成功”、“有兴趣”之类的人，常常就是勇往直前，积极行动的人。

我们必须下定决心，在日常生活的会话之中，要进一步以肯定语来代替。

若能做到这点，你自然就会具备积极行动的姿态，而说服力也大大增进。

4.用自我暗示来增进成效 为了要提高自知之明，介绍给你一项非常有效的工具，这工具非常

## <<自己抚慰自己>>

简单，就是日常所用的镜子。

虽然深入了解自己内心较难，但是当你看到自己的外形时，在某种情况下，还是可以清楚地透视自己的。

呈现于人类外表的形态是非常实在的，虽然自己未曾在意，然而它却充分显示出了身体健康和精神状态，甚至包括了一个人的思考。

不论你我都会有过这种经验，偶尔在路上遇见一位朋友，他这么跟你说：“你今天好像精神不好啊！是不是有什么烦恼？”

这时，你就应该多利用镜子来注意自己的外表。

“我是一个有用的人，我有极高的才能和天分，这必须要感谢上天，它使我有健康的身体与坚毅的精神、对他人富同情心，我具备如此多优点，绝不可能不获成功的。

今天我一定会幸运好运，因为清早起来我就感觉非常愉快，对于工作我一定积极去做好。

” 假若每天清晨醒来时，能够把以上的话重复3遍，那么你一天的精神就会格外充沛。

这些话，你不妨在洗脸的时候，对着镜子说3遍；等到进入办公室时，再在落地镜前有力地重复，并且加上一点身体动作。

越是重复说这样的话，一股无形的力量便会激发你心底的潜能，使它充塞于你的全身，这是一种非常奇妙的作用。

由于镜中呈现的是自己的具体形象，因此更可以感觉出自己的坚强和信心，这就是自我暗示的方法。

每个人都是独一无二的，每个人都是优秀的，发现自己的优点，给自己加点自信吧！

..... P11-13

## <<自己抚慰自己>>

### 编辑推荐

人难免会有失落的时候。  
往日美好的理想，变成对现实的无奈，变成了声声的叹息。  
问天地之苍茫，叹人生之多变。  
然而人生就是在理想与现实中辗转，就是在入世与出世中徘徊，就是在有缘与无缘间飘泊。  
“实迷途其未远，觉今是而昨非。”  
“其实，反过来想一想，与其这样活的很累，何不自己抚慰自己。  
人遭逢低潮就有如孤身闯入原始雨林，在这种时候，你不靠自己又要靠谁呢？

《自己抚慰自己》为你准备了以下十句心灵小语：  
“给自己信心，把自卑治愈” “击出封闭小屋，让自闭在阳光下愈合”  
“乐观心态能给挫折镇痛” “快乐，根治忧郁的良药”  
“鼓足勇气，胆怯让你变得虚弱” “调剂情绪，给烦恼贴上膏药”  
“平常心，愤怒的镇定剂” “消解压力，给自己打剂强心剂”  
“关注细节，改掉粗心的坏毛病” “学会合作与借力，避免孤军奋战”



<<自己抚慰自己>>

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>