

<<和谐心理品思录>>

图书基本信息

书名：<<和谐心理品思录>>

13位ISBN编号：9787562334248

10位ISBN编号：7562334242

出版时间：2011-9

出版时间：华南理工大学出版社

作者：张仲平

页数：158

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>

<<和谐心理品思录>>

内容概要

岁月如梭。

光阴老人迈着一成不变的脚步，不疾不徐地按部就班走过一个个春夏秋冬，走过一次次日阴月晴。终于有一天，我们蓦然回首，远逝的日子仿佛晃动的万花筒，不经意间摇晃出一个个无法模仿的图案，那一次次的悲欢离合都已成为绝版，无法复制重来。

于是，我们知道，人生是一列飞速而驰的单程列车，一往直前，没有返程，沿途的诸多驿站，不过是供客人上落之地而已。

人生真是一场梦。

当春华与秋实都成为历史之后，我们披着满头银发坐在昨天的记忆中，咀嚼脸上每一道沟壑所深藏的故事，该是一种怎样的心境？

本该是懂得很多便相信得很少，却依然一次次为“狼来了”的戏言所惑；本该是走过冬天更钟情于春天，却依然留恋“雪孩子”的童话。

走过的路程似乎是一个大大的圆圈，历经雄关漫道、长途跋涉之后，我们又回到了当初的起点。

于是，很多时候我们都是在做相同的一件事情：寻找路标。

<<和谐心理品思录>>

作者简介

张仲平，男，汉族，江苏丹阳人，1962年9月出生，南京中医学院中医系本科毕业，第一军医大学医学心理学研究生。

历任排长、医师、主治医师、医务处助理员、医院信息科主任、军区空军后勤部卫生处科长、副处长等职，现任广州军区空军后勤部卫生处处长，空军大校军衔，中华航空航天医学分会委员。

从事军队医院管理、卫生勤务和卫生行政管理二十余年，基层部队心理卫生工作研究多年，主编、参编著作4部，军内外刊物发表学术论文20余篇。

<<和谐心理品思录>>

书籍目录

修养篇

良好修养益身心
塑造阳光心态
及时自我更新
为善者智
宽容需要修炼
宽容是一种给予
低调是一种清醒
管好欲望之魔
做事知止
待人不苛责
背后莫言他人短
有方有圆百事不难
不显摆头衔
曲则全枉则正
善良其实很简单

哲理篇

三季人的故事
从遗憾中领略圆满
待人态度决定人生高度
信念比黄金还重要
幸福无处不在
幸福不可量化
没有最好只有更好
别让眼睛欺骗了自己
生活定律
刹车艺术
放下就轻松
反着想更易获得快乐
“轮回”

命运

减肥

唐励篇

人生不可缺少自信
成功的意志法则
磨炼水一样的柔性
机会不止一次
求人不如求己
给挫折一个微笑
享受压力
忍
每天都会得到的礼物

.....

舒心篇

人生篇

<<和谐心理品思录>>

章节摘录

看到这样一个故事：从前，有一个车夫养了三匹马，名字分别叫：遗憾、忧虑、信念。每天，他都带着这三匹马去拉货。

最近，他发现这三匹马越来越不中用了，不但拉的货越来越少，而且越走越慢。

车夫便去请教已经退休的师傅。

师傅问明了情况后，就劝他赶紧将那两匹叫遗憾与忧虑的马杀掉。

车夫不解地问：“您没有搞错吧，我总共才三匹马，您就让我一下子杀掉两匹，那我以后还怎么拉货呢？”

“师傅平静地说：“我没有搞错，你一定要听我的话，只留下那匹叫信念的马就行了！”

“尽管车夫不解，但还是照着师傅的话去做了。

车夫惊讶地发现，原来三匹马的效率，竟然还没有现在一匹马的效率高。

当他兴冲冲地将这个喜讯告诉师傅时，师傅笑着说：“其实，我们每个人的心里都藏有三匹马，那就是遗憾、忧虑和信念。

那天，我一眼就看出你给遗憾和忧虑喂的草料，比给信念喂的草料还要多，所以遗憾和忧虑长得膘肥体壮，而信念却瘦弱不堪。

因此我让你赶紧将遗憾和忧虑那两匹马杀掉，然后将所有的草料拿来喂养信念。

因为遗憾习惯往后看，忧虑习惯左顾右盼，只有信念喜欢朝前看。

要知道，真正能让你成功的，不是遗憾，也不是忧虑，而只能是信念啊！”

“这个故事说明了一个浅显而深刻的道理，只要遗憾和忧虑存在，信念肯定受到影响。

一个人要获得成功，遗憾、忧虑与信念三者是不能同时存在的，必须不断壮大信念这匹马。

有一年，一支英国探险队进入了撒哈拉沙漠的某个地区，在茫茫的沙海里负重跋涉，阳光下，漫天飞舞的风沙像炒红的铁砂一般，扑打着探险队员的面孔。

口渴似炙，心急如焚--大家的水都没有了。

这时，探险队长拿出一只水壶，说：“这里还有一壶水。

但穿越沙漠前，谁也不能喝。

“一壶水，成了穿越沙漠的信念源泉，成了求生的寄托。

一壶水的存在使队员们濒临绝望的脸上，又显露出坚定的神色。

终于，探险队顽强地走出了沙漠，挣脱了死神之手，大家喜极而泣。

但当用颤抖的手拧开了那壶支撑他们精神和信念的水的时候，缓缓流出来的却是满满的一壶沙子！

大家惊呆了，简直不敢相信自己的眼睛，一壶充满信念的沙子竟然让他们战胜了死神。

正是信念的力量，使人们的精神有了寄托，行动有了意义，也使生命体燃烧出无穷的勇气和希望。

……

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>