

<<给心灵排排毒>>

图书基本信息

书名：<<给心灵排排毒>>

13位ISBN编号：9787802134508

10位ISBN编号：7802134501

出版时间：2007-9

出版时间：海潮出版社

作者：刘迎泽

页数：243

字数：260000

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>

## <<给心灵排排毒>>

### 内容概要

压力与焦虑是最厉害的心灵毒素。

许多人有严重的焦虑、紧张现象而不自知，或身陷于极大的压力之中而未察觉，如果没有适当的处理。

及时排除心理毒素，不但我们的心理、精神出现问题，就连身体健康也跟着受影响。

面对这个纷繁复杂，极易使人产生心灵毒素的现代社会。

在本能之外，我们必须学会主动排出心灵毒素，维护我们的心理健康。

阅读本书，它会像一盏甘冽宜人的香茗、一段轻柔舒缓的音乐、一声温暖体贴的问候一样，在不知不觉中，将损害我们心理健康的心灵之毒，渐渐化解得无影无踪。

## <<给心灵排排毒>>

### 作者简介

刘迎泽：籍贯北京，中尉，毕业于中国人民解放军北京军医学院。  
陕西省心理学会心理测量与心理咨询站专业委员会会员，教育学硕士。

在学术研究方面成果丰硕。  
曾在核心期刊上发表学术论文多篇，如《对心理战地位作用的分析》、《提高我军心理防御能力与完善心理咨询机

## &lt;&lt;给心灵排排毒&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 给心灵洗个澡 给自己一个目标 态度决定人生的价值 独一无二的你 给自己树一面旗帜 把自己放对地方 你不必是天才 细化自己的特长 不要给自己设限 请相信你的选择 人生的境遇如水 人生不会处处如意 今天的生活是昨天的理想 分段实现大目标 命若琴弦 盯紧一个“想法”就好 你到底想要什么 人生没有障碍 天下没有白吃的午餐 假如可以再活一次 生命的清单 学会选择人生 信念的力量第二章 态度改变生活 命运靠自己主宰 距离金子三英寸 性格即命运 命运就像一张纸 给成功一个期限 敢为天下先 把心先摔过去 认准了就去做 再坚持一下 冲出命运之茧 你努力了吗? 有欲望才有希望 永葆快乐心情 抓住机会就去做 自己拯救自己 运气是争取来的 成为富人的秘诀 没有人注定要失败 成功的公式 人需要强迫自己第三章 晾晒你的心情 烦恼就是庸人自扰 每个年龄都是最好的 随手关上身后的门 不值得为小事斤斤计较 让悲观随风而去 风景不在对岸 合适就好 丢失了两块钱 不要和猪打架 心灵的疤痕 装满石头的篓子 换一种心情去生活 消气的秘诀 我们都是旅客 一切都还在 切勿冲动行事 把嘲笑照单全收 适量的盐巴才合口 一匹马带来的烦恼 保持一颗纯净的心 不要让坏心情传染下去 贪小便宜吃大亏 原谅别人等于解脱自己 罐子碎了之后 装出一副好心情 音乐与心情第四章 做人其实很简单 记住别人的名字 说话要看对象 用赞美代替批评 是“我们”不是“我” 想好了再说 骄傲自满要不得 那是别人的路 细节决定成败 死要面子活受罪 淡漠背后的闲话 善待你的对手 毛毛虫的悲剧 秘密知道越少越好 伟大的宽容 友谊经得起磨难 形象是一面镜子 把聪明隐藏起来 记住的和忘却的 学会成人之美 别让他人左右你 拔下的鸡毛 欲速则不达 只有一个半朋友 把敌人变成朋友 幽默是一种智慧 低调做人高调做事第五章 逆境只是一阵风 上天其实很公平 不要因为挫折而丧失斗志 用积极的心态与挫折竞赛 生命的价值 珍惜拥有的一切 站到“泥沙”上面 被生活击倒以后 花生的秘密 绝境创造奇迹 没有痛苦哪来自由 逆境是一阵风 从错误中看见契机 苦难是道加法题第六章 爱是快乐之源 快乐在尾巴上 常存感恩之心 妹妹的硬币 爱能使人忘掉痛苦 金钱会使你迷失自己 微笑每一天 让花朵点亮生活 爱是快乐之源 生命的平分 真爱在心间 爱是一束花 做一棵舍己树 每天做一件善事 爱的意义 为自己点一盏灯 等待是一种幸福 快乐的一瞥 多和陌生人说话 让爱情保鲜 爱情从婚姻开始 爱的位置 圣诞礼物 金钱不是婚姻的主人 盛满爱的陶罐 越老越快乐 狼的智慧 快乐是内心的满足 有一种爱叫相濡以沫 只有你能欣赏我第七章 在工作中享受生活 让工作充满快乐 不为薪水而工作 素质比资历更重要 加一点创意就成功 把自己亮在暗处 不满是前进的动力 不同待遇的两个年轻人 不要轻视每一件小事 用一点时间来思考 先磨斧子再砍树 多付出一点点 在那个位置上 全力以赴地去做 学会与压力共存 放下这杯水 缺乏会思考的人 不能自视太高 干什么并不重要 切勿急于求成 不要说你没时间 不妨再试一次 没有左臂的冠军 2000多年历史的难题 文凭只看三个月 小银匠的机遇 从最底层做起 少说话多做事 合作才能成功 非洲老人的道理 八岁的富翁 从整理办公桌开始 每天抽出15分钟读书 主动与老板沟通 切勿好高骛远 额外多做一点点 工作带来的收获第八章 成功源于习惯 习惯影响人生 好习惯是培养出来的 富翁的考题 倾听的习惯 精益求精的习惯 “特殊习惯训练” 节俭并不过时 空手道冠军的习惯 一次错误的判断 养成制订计划的习惯 成功从举手开始 打开你的心锁 储蓄的习惯 不浪费一分钱 没有任何借口 养成守时的习惯第九章 幸福就在你身边 泡泡中的小彩虹 欣赏生活中的美 余下的都是利润 退一步去想 幸福就在我们周围 最好的未必最合适 做自己爱做的事 欲望与幸福成反比 不要吝啬你的微笑 幸福无需他人认可 幸福不必四处寻找 快乐的鱼贩 向左走选择快乐 幸福在取舍之间 一百万买不来幸福 幸福的换算

<<给心灵排排毒>>

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>