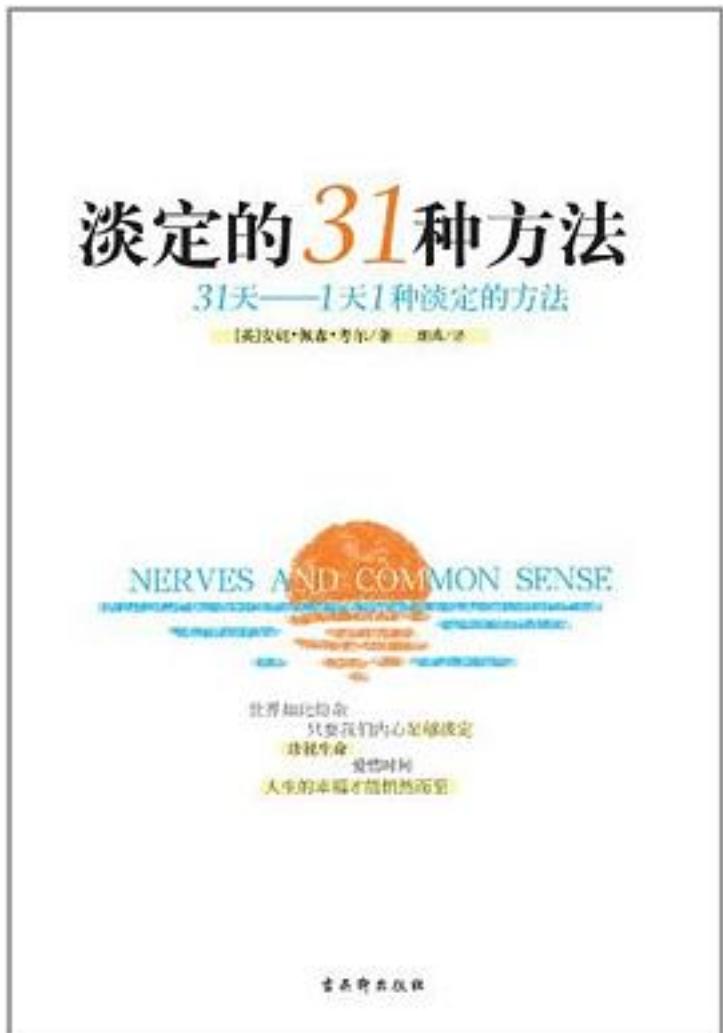


淡定的31种方法



[淡定的31种方法_下载链接1](#)

著者:安妮·佩森·考尔

出版者:古吴轩

出版时间:2011-12

装帧:

isbn:9787807337294

《淡定的31种方法》内容简介：31种方法，让你告别紧张和忙碌，焦躁和不安，将生活简单化，回归我们原始的纯真。告诫人们在经济社会里，追求成功的同时，一定不要忘记我们追求成功的目的：即让生活变得更美好，懂得关爱自己和身边的人和事物，注重心灵和精神的修炼。学会放松自己，学会静心、养心；注重奋斗的过程；懂得调整自己；学会欣赏生活。

作者介绍：

◎安妮·佩森？

考尔，20世纪英国最著名畅销书作家，研究人类心理健康发展几十年，形成一套独特的心理调节理论，出版几本影响世界的畅销书，滋养亿万心灵的。

◎爱情与事业，人生的两大追求，其实质为一，均是自我确认的方式。爱情是通过某一异性的承认来确认自身的价值，事业是通过社会的承认来确认自身的价值。

◎大环境改造不了，就努力去改造小环境。小环境还是改造不了，就好好去适应环境，等待改造的机会。

◎我提着一个小袋子，边走边拾。一路上拾起无数我不想要的东西。当我遇到我真正想要的东西时，袋子已经装满了。

◎蜗牛只要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。

◎一个人可以有很多喜欢的心，但让他心疼的永远只有一个。——周国平

◎人其实不一定要逆流而上，因为你的目的地可能并不在逆流的方向，而是在顺流的方向。所以有时候可以尝试放下桨，顺流而上。卸无可卸的包袱，退无可退的道路，忍无可忍的眼泪，追无可追的前途。

目录: 第一部分 关怀心灵 1. 生活的常态是安静 2. 悠闲地工作 3. 给自己放个假 4. 面部表情的暗示 5. 声音的高低 6. 简单富足的常识 7. 爱，不仅是自己的需要 8. 心灵的尘埃 第二部分 关怀情绪 9. 羞愧是一种好的行为方式 10. 掌控自己的情绪 11. 抵触不良心理 12. 为什么抵制自己不喜欢的事物 13. 令人讨厌的家庭成员 14. 邻座的女人 15. 易怒的丈夫 16. 惊恐是根源 第三部分 关怀时间 17. 思考和语言 18. 抵触心理 19. 匆忙的害处 20. 什么使我如此紧张？ 21. 积极的情绪和消极的情绪 22. 忙碌只是一种感觉 23. 心智成熟 第四部分 关怀健康 24. 告别过度疲劳感 25. 生病的原因与康复的方法 26. 体育教育的好处 27. 为什么对自己的饮食大惊小怪 28. 安顿好你的胃 29. 患病与感悟 30. 照顾病人的技巧 31. 习惯性生病
· · · · · (收起)

[淡定的31种方法 下载链接1](#)

标签

自我完善

心理学

励志

社会心理

生活

评论

淡定有时，释放有时。

一个好的心态，一个好的身躯，一个好的人生。

淡定，心怀若谷！处事不惊！

[淡定的31种方法 下载链接1](#)

书评

人生反复无常，你要内心强大！你不勇敢，没人替你坚强！

很多急功近利的人被现实的梦想击碎后，要么自暴自弃，要么玩世不恭。于是，他们活得越来越累。内心越来越空虚，过上了焦虑、害怕、上火、抱怨、妒忌、较劲、虚荣、沮丧、困顿的生活。其实，不管是个人天赋还...

《淡定的31种方法》一本都市人的心灵拯救书，能让被欲望绑架的灵魂找到回家的路。淡定，浮躁社会里的生存法宝，无数有识之士极力推崇的良好心态。所谓门槛，过了就是一扇门，过不去才是一道槛。没有过不去的事情，只有过不去的心情。所谓成功，先

积累自己的成，才有別人羨慕的...

[淡定的31种方法](#) [下载链接1](#)