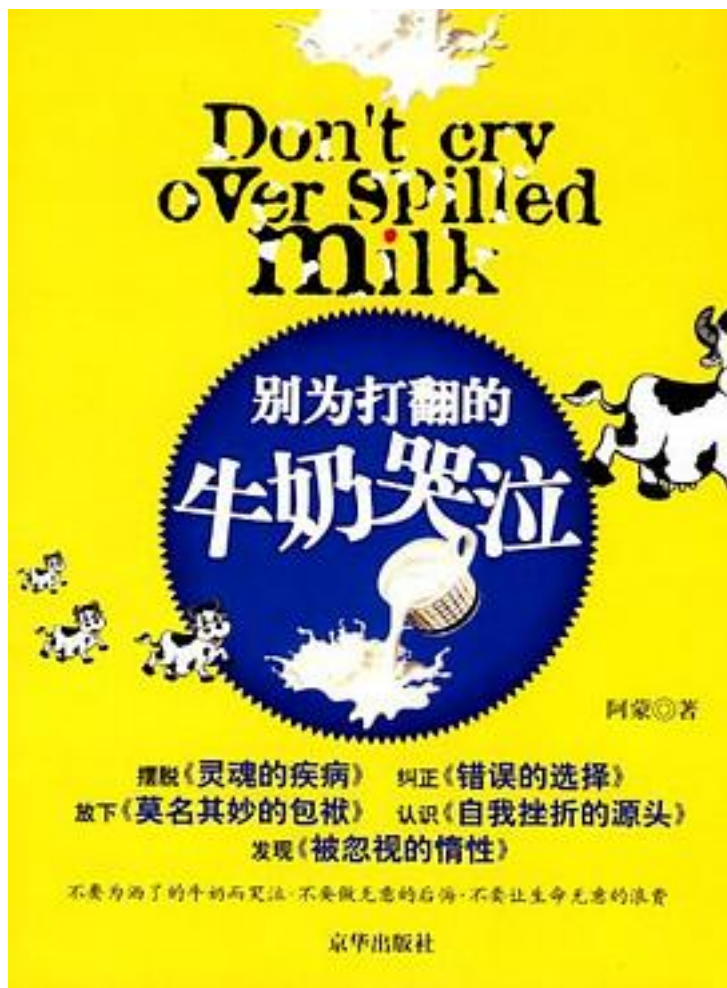


# 别为打翻的牛奶哭泣



[别为打翻的牛奶哭泣\\_下载链接1](#)

著者:[法] 阿蒙

出版者:京华出版社

出版时间:2007-7

装帧:平装

isbn:9787806008737

在生活中,你能够抵御消极情绪的困扰吗?你能够把自己的感情引上正确的方向吗?你能正确地对待不幸和挫折吗?你能够对自己的行为真正负起责任吗?你对自己的前途还抱有

充足的信心吗?这些都是有关如何看待自身,如何看待环境的重要问题。如何让自己在环境面前泰然处之?如何让自己有勇气接受命运的挑战?

人们习惯于把自己的不幸归咎于外界的环境,抱怨现实的冷酷和命运的不公。殊不知,我们生活在这个世界上,个人在现实与命运面前显得十分渺小,我们能够改变环境的机会并不多。我们能够把握的是我们自己,只要我们努力,就能够让自己树立积极的人生态度,保持健康的心理状态。由于受外界和传统思维方式的影响,许多人本应健康的心理或多或少地受到某种程度的伤害,成为一个心理不健康的人,内心积蓄起许多消极情绪。

本书介绍了一些认识自身与环境的方法,探讨了几种不健全的心理状态并且试图挖掘产生这些错误心理的根源。希望帮助人们了解为什么有些人会陷入自我挫败的情绪之中。为使人们更为清晰地了解上述问题,本书列举了种种自我挫败的典型事例。我们所讨论的这些事例都是人们在生活中经常遇到的。从表面看,这些行为早已是约定俗成的,但它实际上却给人们的生活和成长造成了极大的危害。观察这些错误心理的种种表现,深入研究一下我们为什么会轻易地遵从它们,找出维持错误心理的心理根源,就会发现它们是多么的相似。而集中一点便是:逃避责任,抵制改变。

只有认清了自我,才能消除头脑中那些你不自觉的非理性观念,摆脱消极心理状态的困扰。要知道,得到快乐与幸福并不是一件可望而不可及的幻想,心理健康应该是人的自然状态,它应该属于我们每一个人。

每个人身上都蕴含着惊人的潜能,不要认为自己做不到而放弃努力。快乐的人生就是成功的人生,而这需要通过深入的思

考,树立积极的人生态度,用自信与幽默协调自身与外界环境的关系。对于过去的沉湎和对未来的盲目担忧都没有任何意义,只有现在才是最重要的,把握了现在,也就把握了未来,把握了人生。相信本书能够对人们的思考和选择提供一些小小的帮助。

作者介绍:

目录:

[别为打翻的牛奶哭泣\\_下载链接1](#)

## 标签

积极

心态

励志

中国

生活

心理学

杂七杂八

思想

## 评论

聪明人不以解决问题的能力来衡量自己是否聪明。

-----  
固执是偏见的根源。PS：好像是名人名言的堆砌。

-----  
追忆似水年华 不要忘记

-----  
没有帮助的鸡汤，勿读！

-----  
[别为打翻的牛奶哭泣\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

-----  
[别为打翻的牛奶哭泣\\_下载链接1\\_](#)