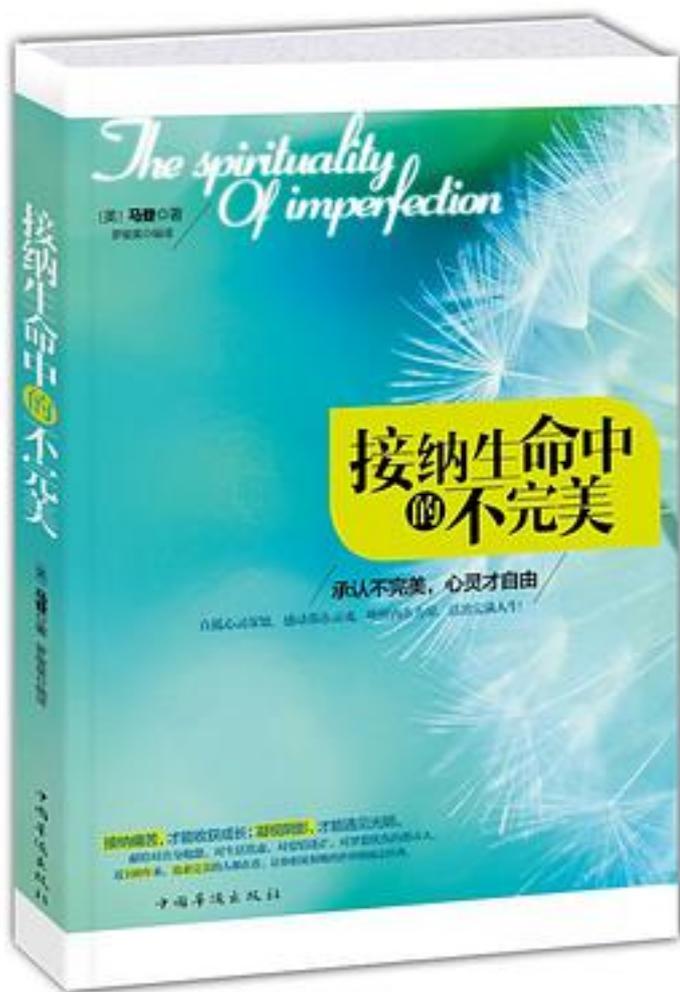


接纳生命中的不完美:承认不完美,心灵才自由



[接纳生命中的不完美:承认不完美,心灵才自由_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787511336729

作者介绍:

目录: 第一章 找回真实的自己

接纳你的不完美

成为真正的你自己

找准自己的位置

掌握命运的钥匙

千万不要勉强自己

学会宽容自己

做一个灵魂富有的人

自我修正: 偶尔给自己一点奖励

第二章 用幸福的姿态生活

快乐的源头在内心

快乐其实很简单

付出, 才能收获快乐

不要过于纠结那些小事

遗忘所有不愉快的事

停止忧虑, 你只有一个今天

用正确的思维引导美好生活

做一个积极开朗的人

永远保持年轻的心态

彻底消除内心的消极情绪

自我修正: 控制情绪, 做情绪的主人

第三章 你, 独一无二

相信自己是个了不起的人

不拿自己的短处与别人的长处相比

正确客观地评价自己

自我轻视的人从来不会获得成功

为自己的独一无二喝彩

努力比天赋更重要

自我修正: 清除自卑感, 培养自信

第四章 唤醒你内在的潜能

跨越心理高度, 活出别样人生

人生, 是一个自我锻造的过程

调高期望值, 你可以活得更好

心中有梦想, 就会有希望

拥抱自我, 唤醒心灵潜能

跟自己想要的东西做朋友

不要游荡在生活之外

热忱是内心最巨大的潜流

幸亏, 你还坚持着自己的梦想

自我修正: 剔除四种最危险的消极情绪

第五章 谢谢你折磨我

重新审视那些困扰你的事

感谢折磨你的人和事

每一次失败都是成功的开始

逆境是最严厉的导师

换一个角度看待机遇

贫穷并不能阻碍你的前进

正视困难的存在

在绝境中拯救自己

压力也是一种动力

苛求环境不如改变自己

自我修正：自我反省，遇见更好的自己

第六章 心智成熟之旅

金钱不是你唯一的追求

虚名是无谓的追逐

内心和谐则一切安宁

学会宽容，随性生活

懂得知足，心则安乐

看淡得失，保持平常心

身心健康是人生最大的资本

学会在独处中自安

让生命之舟轻载

自我修正：如何培养富足宽容的心态

附录

幸福生活的七大原则

成功人生的七大要素

完美人生的四种习惯

• • • • • [\(收起\)](#)

[接纳生命中的不完美:承认不完美,心灵才自由_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

个人成长

灵修

改变

承认不完美

生活、

接纳生命中的不完美:承认不完美

评论

作者1924年去世，书中引用却越南战争的例子。

除了空洞，我竟然想不出别的词来形容读这本书的感受

我也怀疑这本书的真实性，是假书？还是翻译的太棒了。不过看完整本书，还是有些许收获的，浅显易懂，诸多内容观点不谋而合！

[接纳生命中的不完美:承认不完美,心灵才自由_下载链接1](#)

书评

爱自己，接纳自己，让完整的自我充分表达出来，不去刻意掩饰内心的“缺陷”，这是每一个人与生俱来的本性。然而，随着年龄的增长，我们会受到周围人们的影响，开始刻意讨别人的喜欢，把那些可能惹人生气的想法深深掩藏起来。我们逐渐习惯了带着面具，忘记了面具下面还有一个真...

本书鼓励年轻人排除万难，争取事业的成就和人生的成功。但是，一定要牢记，比事业成就更重要的是首先要懂得生活本身。你生而富有，请相信自己，唯有相信自己，才能找到内心强大的力量，成为最真实的你！

不念过去，不畏将来。内心强大才是真的强大！只有真心拥抱生命中的不完美，才能活出完整生命。让我们放下执念，以真诚和智慧之心好好活在当下。

我们常常因为不了解自己的弱点而受到责备，然而更多的时候，我们却恰恰不了解自己的优势所在。人就好似一片土地，有时候自己并不知道竟然还潜藏着一座金矿。事实上每个人都是一座宝库，里面蕴藏着无穷无尽的资源，开启宝库的钥匙不是父母、不是学校，也不是社会，而是我们...

在内心深处体验幸福的感觉，对自己微笑。在实际行动中，努力创造自己的成功，盼望着每一天的到来。你要坚信乌云只会暂时遮住天空，万里无云、晴朗天际才是天空的本色。养成幸福的习惯，让幸福每天都相伴相随。

只有接纳了不完美的事物才有心理准备去接受那些不完美的事物的。而且世上也没有绝对完美的，所以还是不要把任何事情想得那么好，如果没有想的那么好的话，智慧让自己失望的。

从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单。

说谎绝非易事，稍有不慎便会被人看穿。一名瑞典科学家对神学家斯威登堡说：“对于某些观点，有些人自己都不相信，却千方百计地试图说服别人相信，其结果如何不言而喻。”所以才会有人说，一个能劝服陪审团相信被告无罪的律师无所不能。要做到这一点，律师首先要说服自己相信被...

每个人都希望自己是一个完美无缺的人。追求完美是好的，也是人的天性之一，因为追求完美才会有进步。只是在追求完美的同时我们也应该了解，没有哪个人的一生是了无遗憾的，外貌、性格、经历……我们应该明白，人生就是如此，不完美的人生才是最真实的，只要我们真诚地面对，有...

小蝴蝶古灵精怪，总是理直气壮；小披风有点忧郁，喜欢深思。在他们眼中，这世界有点可爱，有点疯狂，有点好玩，又有点不可理喻。他们天真地相信，在临空飞扬的一瞬间，在微风轻拂的树林里，都能找到属于自己的小小幸福。只要不断地想像，在这灰败的城市里，就仍有华丽缤纷的梦...

人的一生或多或少都存在着缺憾，有缺陷并不可怕，可怕的是刻意掩饰，自欺欺人，如果永远不能正视自己的缺陷，那样才是一生的缺憾。

这本书鼓励年轻人排除万难，争取事业的成就和人生的成功。但是，一定要牢记，比事业成就更重要的是首先要懂得生活本身。你生而富有，请相信你自己，唯有相信自己，才能找到内心强大的力量，成为最真实的你！

本书分析了一系列杰出人物奋斗的经历，我们会发现，在这些成功人士当中，他们的人生目标、职业、生活环境和生活的年代虽然都有差异，但是，他们成功的本质却有一些共同的特征：坚韧不拔、决断、进取心、自信心、实干精神等。

人生的路途中，总有顺风之时，亦有逆风之时。不过无论怎样，我们都必须前进。而宽容自己的失误，才能把犯错与自责的逆风，化为成功的推力。要明白，没有人能够十全十美，接受自己的优点，也接受自己的缺点，这才能保持心态上的平衡。

一个人要是都没有接受不完美的事物，怎么还会有勇气做好比的事啊！要是接纳不完美的东西，就会发现又不一样的感觉哦。

只有接受不完美，才会离完美更进一步。

自信能帮助人排除各种障碍、克服各种困难，能使事业获得完满的成功。

即使时运不济，也还是应尽全力做好手边工作，并抓住每一次正确的机会，朝着自己内
...

成功的人总是要给自己合适地定位。

一个人不论才能大小，天赋高低，成功都取决于坚定的自信力。相信一定能做到，事实上就能够成功。 ...

[接纳生命中的不完美:承认不完美,心灵才自由_下载链接1](#)