

心灵放松一分钟



[心灵放松一分钟 下载链接1](#)

著者:石贊

出版者:北京理工大学

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787564020002

《心灵放松一分钟》内容简介：地面不常扫，就不会有一个干净清洁的庭院，落叶越积

越多、尘埃越落越厚，庭院便成垃圾场了。人生也如此。一个人如不常清扫自己的心境，久了，财、色、利、赌、贪、懒等等，就会在心灵中、在思想上积重难除，从而迷失了生活的真正意义，也就无从拥有一个宁静宽舒的心境了。

清扫心境，是认识自己、调整心态、从容面对生活的不二法门。就如同一股清泉，将思想里的浅薄、浮躁、消沉、自满等污垢涤荡干净，重奏清新、激扬的旋律，让生命重放异彩，生机勃勃。

作者介绍：

目录：第一章 过滤自我，让生命流出纯净的味道 回归自然的路程 和自己的心灵对话
缺陷也是一种美 换个角度看自己 找到性格中的黄金分割点 做最好的自己 善良的回报
测试：你对自己了解多少？ 第二章 让自卑分心，抓住机遇盛放自我
你真的不如别人吗？ 每一种草都是花朵 优势与劣势之间是相通的
发现自己身上的闪光点 测试：你是一个自卑的人吗？ 第三章
远离偏执，找到快乐的出发点 想看准时间，先摆正钟表 没有人能真正给自由设限
不要给人生套上枷锁 偏执与执著之间的距离 换一种思维方式 不要忽略了美好
测试：你是一个偏执狂吗？ 第四章 沉湎于过去，会让心灵变成荒漠
不可忽略的沿途风景 虚掷的光阴会哭泣 寻找光点，为空虚引路 抛开生活中的“圆心”
测试：你现在生活得充实吗？ 第五章 避开忧郁的缠绕，建造一座心灵花园
换个方向，就能遇见光明 抖落身上的“焦虑泥沙” 有些气，“生”得不值得
人需要一个完美的切入点 解读自己的情绪，不让抑郁跟随 不要让自己的天空变成黑色
给亲情预留一些时间 测试：你的忧郁指数是多少？ 第六章
丢弃贪婪的包袱，“减去”就是快乐 知足者，是幸福的守望者 学会降低自己的欲望值
欲望是心底的“黑洞” “贪婪”与“失去”只有一步之遥 学会停住“欲望”的脚步
把握好黄金尺度 测试：你是一个贪婪的人吗？ 第七章 舒缓紧绷神经，清空心灵垃圾
为生气“松绑” 做任何事都不是为了生气 做情绪的主人 清除心灵中的“愤怒因子”
宽容，能改写一段悲剧 放松自我，放飞快乐 放下，即能捕捉快乐
为自己种植一株“安心草” 测试：你是一个容易愤怒的人吗？ 第八章
知足者常乐，不知足者常怨 宫殿里也有哭声，茅屋里也有歌声
不要比较，为自己找到定位 学会将生活中的幸福相加 世间什么才是最珍贵的
最快乐的生存方式 测试：你是一个懂得享受现在的人吗？ 第九章
珍惜生活，珍惜每一分钟 珍惜生活中的快乐 只言片语的柔和底色
天堂，原来可以如此接近 不放弃，才能获得辉煌的生命
测试：你是一个珍惜时间的人吗？ 第十章 为人格“更衣”，秀出本真的自己
跌倒时，要保存自己的自尊 生命的价值取决于自己示弱，并不是真正的软弱
反思自己的人生哲学 丢失在垃圾中的人格 坚定自我，现在就是起点
测试：你是一个会坚持自我的人吗？ 第十一章 回归淡泊宁静，享受生活乐趣
学会为自己创造幸福 幸福的到来总是无声无息 改变心态，就是改变生活
测试：你是一个淡泊宁静的人吗？ 第十二章 常想一二，“放下”即快乐
解开报复的心理“死结” 权力只是一个陷阱 看淡那份“世态炎凉”
测试：你是一个拿得起放得下的人吗？ 第十三章 尊严不像面纱，可以随时剥离
做自己尊严的守护者 尊重每一种生活的方式 乞讨者的尊严 尊重，是一种给予
测试：你是一个懂得尊重他人的人吗？ 第十四章 摆弃完美，欢送妄想“拉拉队”
缺陷并不可怕，重在真诚 笃实的力量 重新再做一个梦
测试：你是一个追求完美的人吗？ 第十五章 绘制心灵地图，走出自闭的迷宫
人生是需要呐喊的 走出自闭，向生活敞开心扉 测试：你是一个自闭的人吗？ 第十六章
尊重对手，让竞争出彩 让对手成为前进的“助推手” 在机遇中提升自己 弱者的战略
测试：你需要什么样的竞争对手？ 第十七章 被金钱奴役，不是非走不可的路
从金钱中提炼出黄金人格 比金钱更重要的 不做人格的出卖者 金钱与幸福不成正比
知识才是真正淘金工具 测试：你是一个理财高手吗？ 第十八章
走出象牙塔，担负起自己的责任 责任感的第一步是付出 珍惜身边的每一个人

真水无香，真爱无声 尽职尽责中陈酿出的美德 将“我不能奠埋葬
测试：你是一个认真负责的人吗？第十九章 放倒你所依赖的大树
不要让环境干扰了你的世界 自立，是最基本的品质 割断命运之绳

测试：你的自立能力有多强？第二十章 活出轻松的自我，剥去虚荣的外衣
活着，不是为了与人比较 放弃不属于自己的东西 别这山望着那山高

测试：你的虚荣心有多强？第二十一章 拂去隐伤，打碎自恋型人格 抛开自恋的隐伤
听听别人都是怎么说你的 走出“自我设限”的藩篱 相貌不是你能力的代言

测试：你是否是自恋型人格？

• • • • • (收起)

[心灵放松一分钟](#) [下载链接1](#)

标签

心智

；

评论

[心灵放松一分钟](#) [下载链接1](#)

书评

[心灵放松一分钟](#) [下载链接1](#)