

# 改变不了处境就改变心境

## 书籍信息

书名：改变不了处境就改变心境

ISBN：9787563936083

作者：吕宁 编著

出版社：北京工业大学出版社

出版时间：

页数：

丛书：

TAG： [伦理学](#)

豆瓣评分：0

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。

信息来源：[改变不了处境就改变心境 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 改变不了处境就改变心境

## 内容概要

暂无相关简介，正在全力查找中！

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。

信息来源：[改变不了处境就改变心境 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 改变不了处境就改变心境

## 作者介绍

《吕宁 编著》是一本由吕宁编写的书籍。吕宁是一位知名的作者，他可能在该书中提供了他自己的研究、观点或者整理了其他学者的观点和研究成果。

这本书的具体内容可能因为不同的主题而有所不同。无论是讲述历史、文化、科学、技术还是其他领域，吕宁都可能在书中提供了他的专业知识和见解。

读者可以期待在《吕宁 编著》中看到吕宁的独特观点和对于所述主题的深入探讨。这本书可能会提供具体事例、理论框架、实证研究或者其他形式的支持来支持吕宁的观点。

最重要的是，读者可以通过阅读《吕宁 编著》来获取关于特定主题的知识，同时也可以了解作者吕宁的观点和思考方式。这本书可能是一本学术著作、科普读物、专业指南或者其他类型的作品，读者可以从各个角度来探索和解读其中的内容。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[改变不了处境就改变心境 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 改变不了处境就改变心境

## 出版社简介

类型：北京工业大学下属的出版机构

成立时间：1987年12月

出版社特色：

简介：

北京工业大学出版社成立于1987年12月，是由北京市新闻出版局主管，北京工业大学主办的北京市属工科大学出版社。出版社10余年来，一贯坚持党的出版方针和大学出版社的办社宗旨，坚持为教学科研服务，为社会主义精神文明建设服务的方向，立足高校，面向社会，共出版大中专教材、学术理论专著、计算机和其它科技图书、外语类图书、工具书等近千余种。

业务

出版该校设置的学科、专业课程所需要的教材；该校教学需要的教学参考书、教学工具书，与该校主要专业方向相一致的学术专著、译著；适合高等学校教学需要的通俗政治理论读物；根据学校主管部门确定的分工和安排为尚未成立出版社的高校出版同一专业系统的高校教材。

荣誉

北京工业大学出版刊物(23张)立足高校，面向社会，共出版大中专教材、学术理论专著、计算机和其它科技图书、外语类图书、工具书等近千余种。其中有50余种图书分获"中国图书奖"、"国家教委理论学术著作奖"和"北京市优秀图书奖"等各种奖项。特别是一批实用类科技图书和工具书的出版，体现了理论性和实用性在较高层次结合的鲜明特点，受到了社会各界的好评，在全国产生了一定的影响，为中国经济建设、科技发展和出版事业的繁荣作出了贡献。为此，1995年以来中宣部和国家新闻出版署连续两次授予了北京工业大学出版社“全国良好出版社”称号。

评价

10余年来，北京工业大学出版社一贯坚持党的出版方针和大学出版社的办社宗旨，坚持为教学科研服务，为社会主义精神文明建设服务的方向。

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。

信息来源：[改变不了处境就改变心境 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 改变不了处境就改变心境

## 图书特色

《改变不了处境就改变心境》是一本心灵成长类的书籍，作者通过讲述自己的亲身经历和心路历程，探讨了如何在面对不利的环境和困境时，通过调整自己的心态和思维方式来达到积极的改变和成长。

这本书的主题是探讨个人在面对困境时如何改变心态，不仅仅是接受现实，而是积极主动地改变自己的心境。作者以自己的亲身经历为例，包括工作、人际关系、家庭等方面的挫折和困境，通过调整自己的态度和思维方式，最终战胜了困难。他通过自我调节、尊重他人意见、学会放下等方式来改变心境，帮助读者从消极和拖延的情绪中走出来，获得积极向上的生活态度。

在人物评价方面，作者通过深入的反思和自我剖析展示了自己的内心变化和成长，并将这些经验分享给读者。作者在书中坦诚自己曾经的消极情绪和过去的错误想法，但他并没有停留在自怨自艾中，而是通过调整心态和行动来改变自己的处境。这种积极向上的态度和对人生的乐观观点让人感到敬佩和鼓舞。

在文学手法方面，作者运用了自述、回忆、对话等手法，使读者有身临其境的感受，更容易与作者产生共鸣。他用生动的语言、形象的比喻和细腻的描写，使读者更好地理解 and 感受到他的思考和心路历程。

在社会影响方面，这本书通过分享作者的亲身经历和心路历程，引导读者改变自己的心态和思维方式，从而帮助他们在面对困境时更加积极、坚韧并有信心。这种积极向上的心态和行动方式，对于个人的成长和发展具有积极的影响。同时，这本书也提倡人们要多关注自己的内心世界，对自己、对他人保持良好的心态，以促进社会的和谐与进步。

总之，《改变不了处境就改变心境》通过讲述作者的亲身经历和心路历程，鼓励读者通过改变自己的心态来应对困境和达到积极的改变和成长。这本书具有积极的社会影响，对于个人的成长和发展有着重要的指导意义。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[改变不了处境就改变心境 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 改变不了处境就改变心境

## 书籍目录

第一章 忍耐：人生有时候是一次锻炼耐力的苦旅 3

善“忍”才能最终成功 3

高修养离不开超强的忍耐力 5

能屈能伸，才能经受住风雪的侵袭 7

要想成功，就要接受挫折和失败 10

在挫折中忍耐，打起精神从头再来 13

对人低头是一种缓冲的艺术 16

退一步，就会发现一条不一样的路 18

容忍并不是吃亏 21

第二章 随缘：情来情去情随缘 27

爱情没有好不好，只有合不合适 27

缘分，来之欣然，失之淡然 30

爱情是双人戏 33

彼岸的幸福其实就在脚下 35

已经失去了，就坚定地放过 39

错过并不意味着失去 42

爱情的结束意味着不合适 45

第三章 放下：舍弃是另一种拥有 51

放下杂念，心灵才会轻松 51

不需要了就扔掉 53

生命之舟不堪负重 56

只有放弃，才能“剪辑”出优美的人生 59

不懂得放弃，就会被压垮 61

不要让名誉成为负累 63

果断地放弃，开辟一条通往成功的路 65

第四章 减压：减轻压力才能轻松前行 71

心态好了，什么压力都能坦然面对 71

轻装上阵才能走得更快 73

别在压力面前倒下 76

压力不过是个人的主观感受 79

摆脱“活得累”的状态 81

压力并不全是坏事 83

变压力为动力 86

学会为自己减压 88

第五章 接受：直面自己的缺陷 93

苛求自己就是折磨自己 93

美存在于缺陷中 95

勇于承认自己的缺陷 98

拥有更多，烦恼也会增多 100

看清生命，体验人生的意义 103

只有先适应，才有机会改变 106

客观地审视自己 110

第六章 坦然：面对世界安之若素 117

微笑是心灵的解毒剂 117

在寂寞中绽放出最美的花朵 119

没有特色，何谈魅力 121

在比较中发现当下的美丽 123

只有自己拥有的才是真实的 127

忌妒会让人失去更多 129

荣辱得失皆坦然 133

第七章 释怀：宽容自己就是善待自己 139

宽容是人际沟通的通途 139

宽容自己就是善待自己 142

给别人留余地，就是给自己留退路 144

宽恕是对仇恨的最好回应 147

与人争执只会输掉自己 150

超然物外，找到心灵的自由 153

给人生做减法 155

把不开心的东西从头脑中清理干净 158

第八章 豁达：人生的景致全在于心境 163

决定快乐的不仅是环境，更多的是心境 163

心中有爱，就能感受到生活的美好 165

心宽的人天地也宽 168

善待生活也是善待自己 170

吃亏是一种人生智慧 174

只有爱自己，才能活得更快乐 177

幻想就是幻想，无法变成现实 179

不为大事惊慌，不为小事计较 182

别把痛苦太当回事 184

第九章 信念：没有绝境，只有绝望的心境 191

人只有战胜自己，才能战胜一切 191

多一份毅力，就多一份成功的可能 193

相信“我能”，你就真的可以 195

相信自己是最棒的 198

有了恒心，才有百折不挠的巨大力量 201

带上自己的信念去追梦 203

挫折激励人成长、成熟 206

不经历风雨，怎能见彩虹 208

内心绝望会使人真正陷入绝境 210

在失败面前发掘内心的巨大力量 214

第十章 仁慈：以大爱拥抱世界 219

多一些友善，人生就多一些温暖 219

细心呵护他人内心的伤疤 221

把付出当作一种习惯 224

尽量多给对方一些关照 226

分享，让成功一直持续下去 229

以德报怨，尽早将怨恨了结 231

不要责备，多留一些宽容 233

第十一章 喜乐：荣枯皆眼尘，忧喜皆心火 239

快乐来自于我们的内心 239

越是单纯，越能够获得更多的快乐 241

唤回质朴而纯净的童心 244

世上没有任何事情值得人忧虑 246

别为无法改变的现实而悲伤烦恼 249

向悲伤说“再见” 252

第十二章 自在：为快乐而活，享受自在人生 257

改变比选择更重要 257

简单就是快乐 259

平淡从容才是真 261

抓住今天，才不会为过往而懊悔 263

懂得适时变通，才能活得如行云流水 267

为快乐而活，别被欲望所羁绊 269

不要预支明天的烦恼 271

少一些忌妒，多一些坦然 273

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。

信息来源：[改变不了处境就改变心境 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 改变不了处境就改变心境

## 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。

更多精彩内容请访问：[改变不了处境就改变心境 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

pdf: [改变不了处境就改变心境 pdf 电子书籍 在线 下载地址](#)

epub: [改变不了处境就改变心境 epub 电子书籍 在线 下载地址](#)

azw3: [改变不了处境就改变心境 azw3 电子书籍 在线 下载地址](#)

mobi: [改变不了处境就改变心境 mobi 电子书籍 在线 下载地址](#)

word: [改变不了处境就改变心境 word 电子书籍 在线 下载地址](#)

txt: [改变不了处境就改变心境 txt 电子书籍 在线 下载地址](#)

kindle: [改变不了处境就改变心境 kindle 电子书籍 在线 下载地址](#)