

<<北大心理课>>

图书基本信息

书名：<<北大心理课>>

13位ISBN编号：9787115295828

10位ISBN编号：7115295824

出版时间：2012-11

出版单位：人民邮电出版社

作者：冯哲

页数：220

字数：200000

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。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<北大心理课>>

### 内容概要

《北大心理课》针对许多现代人感到困惑、焦虑的心理问题，精心编选了多位北大知名学者和心理学专家的观点和经典名句，从心智的成熟、生活节奏的把控、舍与得的抉择等多个方面，详细讲解了一些常见心理问题的解决之道，给出了诸多心性修炼的方法与技巧。

《北大心理课》适合所有希望拥有幸福生活以及和谐人际关系的读者阅读。

## <<北大心理课>>

### 作者简介

早年毕业于北大心理学专业，现在某跨国公司从事人力资源顾问工作。

多年从事心理学方面的研究和思考，在个人的内心修炼以及从传统文化中寻求现代心理问题的解决之道方面，有自己独到的见解。

## &lt;&lt;北大心理课&gt;&gt;

## 书籍目录

## 目 录

## 第一章 心智成熟——管理好你的情绪

- 1.今天,你情绪化了吗 2
- 2.你容易被别人的坏情绪感染吗 4
- 3.不靠心情好坏来做事 6
- 4.心烦意乱不如静下心来 8
- 5.别把心长时间泡在抱怨的污水里 10
- 6.不要苛求每个人都会喜欢你 13
- 7.小不忍必将乱大谋 14
- 8.不要在刁难面前失去理智 16

## 第二章 慢生活——让灵魂跟上脚步

- 1.你是真忙,还是在装忙 20
- 2.你是不是成了职业危机感的奴隶 22
- 3.总应该和时间赛跑吗 24
- 4.你可以像心脏一样工作 27
- 5.休息一下,“让灵魂跟上脚步” 29
- 6.懂得给自己留点时间 32
- 7.享受生活,随时随地 34
- 8.学会随遇而安 36

## 第三章 舍·得——痛苦有时源于选择的多元

- 1.学会选择 40
- 2.弱水三千,只取一瓢饮 42
- 3.选择清闲还是忙碌 44
- 4.放弃,有时就是最好的选择 46
- 5.只做自己擅长的事 49
- 6.放手去做,不要患得患失 51
- 7.专心一事,放弃其他 54

## 第四章 淡泊——功名利禄随他去,便是世间自在人

- 1.有了钱,我们才能幸福吗 58
- 2.修剪欲望 60
- 3.别让翅膀赘上黄金 63
- 4.大脑充实的人最终也会口袋充实 65
- 5.小心物质欲望成为幸福的脚镣 68
- 6.若能一切随他去,便是世间自在人 70
- 7.重新发现富有的定义 72
- 8.为你的欲望设定底线 75
- 9.淡泊的人生是一种享受 77

## 第五章 不抱怨——命运根本就不知道你是谁

- 1.任何时候公平都是相对的 82
- 2.身高外貌无法选择,但可以选择聪明才智 84
- 3.做不了“富二代”,就做“拼二代” 87
- 4.与其抱怨,不如振奋起来去行动 89
- 5.把困难看作成功的垫脚石 91
- 6.如果“怀才不遇”,请先问问自己 93
- 7.求人不如求己 96

## &lt;&lt;北大心理课&gt;&gt;

## 第六章 宽心——若无闲事挂心头，便是人间好时节

1. 生活中的很多事是不值得去真正计较的 100
2. 宽容是最受欢迎的美德 102
3. 不必过多在意别人的看法 105
4. 不要让悔恨浪费你的生命 107
5. 爱情经不起比较 109
6. 相遇，不是用来生气的 112
7. 想得开，才能过得好 114

## 第七章 心灵的历练——低谷时，人生也会180度大转变

1. 你的想法决定你的悲喜 120
2. 换一个想法就能换一种心情 123
3. 祸兮福所倚，福兮祸所伏 125
4. 不要愤世嫉俗 127
5. 拥有渴望成功的野心 129
6. 漂泊使我们的人生更为丰富 132
7. 缺陷是另外一种恩惠 134
8. 即便处于逆境，一样心怀感恩 136

## 第八章 直面自己——在挫折中获得成长的力量

1. 一帆风顺才是你最大的劣势 140
2. 不要把负面情绪当成坏事 142
3. 用结果去证明自己 144
4. 思考自己想要的究竟是什么 147
5. 不受伤的人不会有免疫力 149
6. 被拒绝，也是一种幸运 152
7. 他人的非议有时正是你价值的证明 154
8. 人生偶尔红灯，是为了让你休息一下去迎接绿灯 156
9. 逆境常常能激发我们的潜能 158

## 第九章 会沟通——让别人喜欢跟你聊天

1. 让对方多谈论他自己 162
2. 扩宽自己的知识面 165
3. 透露一点隐私给对方 167
4. 满足他人“好为人师”的欲望 170
5. 真诚的赞美最有效 172
6. 有时需要明知故问 175
7. 批评要当面，赞美在背后 177
8. 不开伤人的玩笑 179
9. 不做力所不及的承诺 181

## 第十章 识人——读懂他人的真实心理

1. 对方的微表情，在告诉你什么 184
2. 留意对方的肢体语言 187
3. 要了解一个人，先看他结交的朋友 190
4. 贫困时，金钱是最好的试金石 192
5. 提意见要分清场合 193
6. 寻找与他人的共同点 195

## 第十一章 气场——顶尖人物的成功秘诀

1. 修炼个人魅力，让你更具影响力 198
2. 态度亲和，不给别人压迫感 200

<<北大心理课>>

- 3.有自信的人就会有气场 202
  - 4.十足的精气神会加强你的影响力 205
  - 5.要想钓到鱼，就要像鱼那样思考 207
  - 6.投石问路，让对方自掀底牌 209
- 第十二章 赢得认同——让别人对你竖起大拇指的5个心理策略
- 1.永远不要低估自己，否则别人就会低估你 212
  - 2.把好事做到位 213
  - 3.埋头做事，偶尔作秀 216
  - 4.功劳面前，务必要保持低调、谦虚 218
  - 5.经常问自己“我可以为别人做些什么” 219

<<北大心理课>>

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。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>