第一图书网, tushu007.com

<<调整心态 健康生活>>

图书基本信息

书名：<<调整心态 健康生活>>

13位ISBN编号：9787121152542

10位ISBN编号：7121152541

出版时间：2011-12

出版时间：电子工业出版社

作者：张鹏鹏

页数：264

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

前言

心态是一种生活态度。
良好的心态就是积极、健康和充满感恩与关爱的心态。
良好的心态具有驱赶黑暗的能力，能温暖每个人的身心，能给人们带来健康幸福的生活。
如果你能驾驭自己的心态，就拥有了开启精彩人生的钥匙。
　本书就是一剂标本兼治的心灵良药。
本书从现实生活出发，用活泼生动的案例来剖析种种表象背后所隐藏的心理顽疾与人性劣根，从而切中弊端，帮助人们重拾信心，以一种积极奋进的心态去面对种种人生难题，引导人们通过自身的努力克服现实生活中不同的压力。
同时，对于单位或企业而言，这也是一本能够提升企业文化、促进职工发展、加强企业凝聚力的实用读物。
　本书不仅授人以鱼，还授人以渔，是一本实用有效的心灵解压励志书。
本书从生活、工作、个人几个方面分别进行了分析并通过大量的故事与论述帮助读者认识自己、认识生活，让读者解开沉重的精神枷锁，打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光根植于我们心田，让我们在愈演愈烈的竞争态势中看到自己的人生方向，活出个性的精彩。
　在你跌入人生谷底的时候，你身旁所有的人都告诉你：要坚强，而且要快乐。
坚强是绝对需要的，但是快乐呢？
在这种情形下，恐怕是太为难你了。
毕竟，谁能在跌得头破血流的时候还觉得高兴？
但是，至少可以做到平静。
掌控好你的情感，平静地看待这件事，平静地把其他该处理的事处理好。
　不要再抱怨自己的生活不易，不要再抱怨没有人给你指点。
不懂得青年人心理历程的人是无知的人，最终也会抱憾终身。
当你畅读了这些你必须知道的知识之后，你会在今后的生活中更加游刃有余，更加了解自己，了解他们，也会让自己的人生更加精彩。
　本书主要由张鹏鹏编写，其他参与编写的人员有王楠、黄宇梅、邓杨慧、程秋平、庄树坤、杨飞、王海波、陈昀、曾苗苗、王倩等。
同时，在本书撰写过程中，还得到了相当多朋友的支持、鼓励和实实在在的帮助，在此表达对他们的谢意。
还要感谢胡金辉在本书成文过程中的帮助，他为本书的编写提供了很多宝贵的建议，并且审阅了书中部分章节。
　编者

内容概要

是什么让我们处于亚健康的状态？
是什么让我们失去美好的心情？
又是什么让我们觉得生活非常劳累呢？
其实这些所有的困扰都是由于心理问题带来的，俗话说“笑一笑，十年少”，心态的好坏不但影响一个人的心理，也直接影响一个人的身体健康，只有好的心情，才会有健康的身体和生活。
本书就是基于这个角度出发，讲解了生活中的各种心理问题，包括掌控你的情感、有关梦境的思考、走出孤独忧虑的人生、面对生活的压力、身为女人或男人的心理问题、充满抱怨的世界、都市的健康危机、做自己的心理医生等几个部分。

本书内容实用凝练，生动有趣；同时各种指导贴心实用；让您在茶余饭后、工作之余收获到必要的心理学知识，并在不知不觉中领悟人生的真谛及珍贵的经验。

书籍目录

第1章 掌控你的情感——一个难以驾驭的猛兽
外表吸引力：关于一见钟情的思考
依恋：一种精神的寄托与安乐
上瘾：是什么导致了很多悲剧
真爱的价值：没有条件所以没有悔恨
互补性原理：找到可以让你进步的人
喜欢与被喜欢：情感的双重原则
亲密关系的结束：关于感情破裂的思考
你的情感构成了你的世界
第2章 一些无法查知的暗示——有关梦境的思考
潜意识：日有所思夜有所梦
迷信：一种梦境的外延
关于遗忘的梦：为什么醒来之后忘记了自己的梦
梦的暗示：周公真的可以解你的梦吗
暗示的力量：信则有不信则无
没有梦的世界是苍白的
第3章 你的烦恼来自何方——走出孤独忧虑的人生
心理因素：你内心的想法是你烦恼的根源
回报原则：不要觉得对方应该感谢你
偏执狂：别把固执当成坚持
自卑：在错误的位置拿着一把错误的标尺
发怒原理：这样真的可以解决问题吗
烦恼和幸福来自同一个地方
第4章 面对生活的压力——工作和金钱的怪圈
压力原则：生存危机意识的形成
工作心理：你是在为家庭工作还是为老板工作
责任：是否你的责任是你烦恼的根源
拜金主义：一个金钱万能的世界
满足感：什么样的工作和金钱会让你满足
大多数原则：工作和金钱对你的生活很重要
无奈原则：不如意事常八九
第5章 身为女人——我们拥有多半边天
性别差异：一些天生的不同
支配与被支配：一个充满喧闹与斗争的世界
容貌优势：一个谁都无法回避的现实
完美：一种让你不幸福的追求
隐私：守住自己的，但是总想传播他人的
第6章 身为男人——我们要撑起一整片天
责任心：要能够承担得起辛苦与艰难
需要理解：渴望有一片温暖的天空
注重尊严：有些东西可以比生死更加重要
生活因为豁达而美好
坚强：不能轻言失败也不能轻易放弃
乐观：快乐的心境可以让家人安心
脆弱：如果没人能够分担就要勇于承受

第7章 充满抱怨的世界——拥有一个积极向上的心态
心理失衡：你的抱怨多数来自于比较
抱怨：你的不满真的是别人的错吗
不平心理：不平会给你带来成功吗
抱怨与疾病：抱怨会让你丧失健康
避免抱怨：想改变环境先改变你自己
被抱怨：抱怨带来的必然结果
感恩的心：心存感激才能够最终避免抱怨
你没有很多的机会和时间抱怨
第8章 都市的健康危机——过一种健康快乐的生活
自闭症：请说出你的烦恼
抑郁症：你的烦恼是真实的吗
烦躁：发泄真的可以缓解烦躁症状吗
亚健康：你是否如所想的一样健康
心理调节：真实的快乐与虚拟的世界
是你不想健康
第9章 做自己的心理医生——洞悉自己的内心
发脾气的频率：判断健康的一个重要标准
心绪的波动：过于波动并不是正常的生活
偏执心理：你是否客观地看待了你周围的事情
疑神疑鬼：审视一下自己的想法都有依据吗
压力测试：你所承受的压力对你有伤害了吗
定势思维：分析一下你重复犯的错误

章节摘录

版权页：所以当你觉得爱她时，你就已经决定了为她无条件付出甚至是牺牲，而只有当这种付出和牺牲能给她带来快乐和幸福时，你的付出和牺牲才是有意义的，你付出的爱才能找到归宿。
如果你的付出和牺牲不能给对方带来快乐和幸福，说明你根本不了解对方，不懂得爱对方，说明你们根本就不适合相爱。
此时，你们可以给对方的只有互相祝福了。
因为祝福也是一种爱，当你对她的爱只剩下祝福，就是你们该放弃的时候了，那就互相祝福吧，让你们最后的爱继续，让你们各自去寻找真正属于自己的爱。
爱没有对与错，只有愿意与否，快乐与否。
当你们已经不能在一起时，不是她没有选择你，也不是你抛弃了她，而是快乐没有选择你们，幸福没有选择你们，爱情没有选择你们。
所以不要烦恼，也不要悲伤，你们应该互相祝福，希望各自找到真正属于自己的爱。
如果当你失去对方时感到痛苦，那么证明你根本不是爱她，你只是想占有她，而当你的占有欲不能得到满足时你才会痛苦。
爱情是很公平的，只有先付出后才能得到，不管是男人还是女人，只要你觉得爱对方，你就想好先付出吧，只想得到不想付出的人最终总是最痛苦的。
其实，只要你真心地付出爱，那么你一定会得到同样的回报。
只要你为了你爱的人真心付出，那么你的爱就是真爱，不是你拥有的真爱，而是你付出的真爱，你创造的真爱。
人总是想寻找和得到真爱，但却总不愿意付出真爱。
而那些真正得到真爱的人往往总是那些愿意无条件地、无私地付出真爱的人。
因为，真爱就在你心中，你根本就不用寻找真爱，你自己就有真爱，只是你把它深藏起来，不愿意给人分享而已。
但是，只有和别人一起分享的真爱，自己才能感觉得到，自己才能享受得到，因为真爱是无私的，真爱是用来付出的而不是索取的。

编辑推荐

《日常生活中的心理学:调整心态 健康生活》：日常生活中的心理学。

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