

<<让心每天开一朵花>>

图书基本信息

书名：<<让心每天开一朵花>>

13位ISBN编号：9787504357755

10位ISBN编号：7504357758

出版时间：2009-4

出版时间：中国广播电视出版社

作者：钱卫 主编，《青年心理》编辑部 编

页数：234

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>

## <<让心每天开一朵花>>

### 内容概要

一份呵护心灵的保养品，一套心理建设的绿读物。

## &lt;&lt;让心每天开一朵花&gt;&gt;

## 书籍目录

遇见未知的自己：如何更加了解自己？

每个人都是自己的孩子 自恋的甜柠檬 美丽是美丽者的墓志铭 你的性格相互矛盾吗 记忆最不可靠 饮食男女的心理素描 星座，能告诉我什么？

容易让人犯糊涂的五个问题 很爱很爱自己 性格双面镜 情绪偏爱“翻跟头” 怎样刮起头脑风暴 是什么让你欲语还休 怎样整合矛盾的自我 快乐感与完成感 心宽体瘦 你的心理“聚焦”吗？

40%的人都害羞 楼阁般的复合心理 成功的特质，你具备了吗？

人人需要抱抱熊：如何自助与助人？

人人需要抱抱熊 让坏情绪带来好效应 开口索薪的六点艺术 像呵护孩子一样呵护你的情绪 改变习惯的四个秘诀 成功的第十名 如何对付“时间窃贼” 五步克服恐惧心理 “做决定”是门大学问 学几招心理困境“脱逃术” 心灵上的减压阀——快乐人生20招 调整心情，高考再升20分！放松心情，从放松肌肉开始 如何制怒 消除心理“亚健康” “砍价”的学问 急中生智的心理预备 怎样锻炼最有成效 谁旁观了你，你又旁观着谁？

今天你防忽悠了吗？

警惕恶性成功综合征 鳄鱼带来的心理暗示 行之有效的“空椅子训练法” 好人不长命吗？

吼出你的负面情绪 折扣打出心理战做自己的咨询师：如何了解心理学的奇妙？

看左脸更易懂人心 气候变化将导致心理疾病 面对抉择困境的“驴子” 会说话的色彩 当预言落空时 肯摆个标语牌吗？

QQ头像显真我 算命的“灵”吗？

三个和尚有水吃 人才们的烦恼 催眠时，你是清醒的 开会的心理规律 不怕猫的老鼠 “第二皮肤”的心理 有趣的男女关系定律 为什么郭靖不能当领导 故事接龙和“自圆心理” 火柴盒的发散思维 “迷信”名牌与马太效应 直击中国足球队的“恐韩”心理 换个环境变个人 无意识吸烟 所谓的自我实现 就要和你对着干让心每天开一朵花：如何放松你的心情？

一条坚持自我的蛇 三个旅人的雨天哲学 太平公主也有春天 在地上画个圈 放飞21克灵魂 天使曾经来过 不走寻常路 最重要的角色 错过 磨砺现在，享受将来 拾到更多的麦穗 最好的那一个 珍惜当众出丑的机会 我们没有说再见 舞者之心 心中的孔雀翎 101条短信之后 平凡并不可耻 请你记得歌唱 像向日葵一样生长 角落里的手写时光我的梦境无人看见：如何解析自己的梦？

梦中的鬼魅 梦见了怀孕的男人 梦中，我被人追赶 梦见掉牙意味着什么？

梦见爬高意味着什么？

梦到死人意味着什么？

梦中，我踏上了旅途 梦中，我迟到了 梦中失物的警示 梦中，他注视着我 关公战马超 解密梦中的交通工具 为什么梦见掉光了头发？

困在洪水中的噩梦 坠落的梦意味着什么 为何梦见飞翔 毕业多年，我为何还会梦到考试 “绿色心脏”的象征意义 花与爱丽丝 红色的解梦密码 灰姑娘的失彩美梦

## <<让心每天开一朵花>>

### 章节摘录

遇见未知的自己：如何更加了解自己？

每个人都是自己的孩子 文 / 晓燕 你爱你自己吗？我常常会这样问那些企图从我这里得到帮助的来访者。

他们的回答千篇一律：“爱，当然爱。”

但是当我继续细问下去时，他们多半会用一种很敷衍的态度来回答我。比如说：“我每天都会健身啊”，或者“我常常给自己买好吃的”，再或者是“我洁身自好”……

这些其实都不是爱自己的真正表现，它们很像是某种电视广告传媒的产物，或是道德标准上的自爱或自怜。

爱自己，是一种小心翼翼、仿佛呵护最柔软的婴儿、最脆弱的少女那样的爱，是一种甚至比你初恋时还要患得患失的感觉。

一个不懂得爱自己的人，是没有办法去爱别人的，更没有办法给自己一种安全感。更多的时候，他常常以一种怀疑甚至可以说是冷酷的理性态度，来对待自己生活中的一切。他的心，就像荔枝一样，虽然里面柔软，但外面裹着厚厚的一层壳，而且布满荆棘。

这样的人，他的安全感是理性的。

他用自己的头脑判断形势，然后用头脑来解释生活。

这并非是坏习惯，但他丧失了用感性去触摸世界的孔道。

要想重建一份融合感性和理性的安全感，要想让自己对世界的反应不那么机械，第一步，就是要学会理解和同情自己，要学会理解自己的行为，学会同情自己的伤痛。

和爱一样，同情也是一种能让人减少痛苦并且给人以生机的情感表达。

当然，这种同情不同于我们常见的套路式的同情，它植根于一种人性层面的理解。

当你从别人那里得到同情时，你需要的不仅仅是对方漫不经心的随声附和，而是对方发自内心的好像确实知道你曾经过的伤痛与悲伤，并且能够深深理解你因此而产生的所作所为的那种感觉。

你需要对方肯定你的价值，需要对方发现你独一无二的地方，需要对方能够体会你对成长的渴望。

<<让心每天开一朵花>>

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>