第一图书网, tushu007.com

<<心理学经典故事>>

图书基本信息

书名：<<心理学经典故事>>

13位ISBN编号：9787504738479

10位ISBN编号：7504738476

出版时间：2011-10

出版时间：陈晨 中国物资出版社 (2011-10出版)

作者：陈晨

页数：212

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

漫漫人生，总会有一些负面情绪占据着你的心灵，或抑郁孤独，或嫉妒猜疑，或喜怒无常，或无端恐惧，或顾虑重重……这些心理阴影好似遮住了满天的阳光，让你的生活变得阴晦而黯然。
其实，人生一世，就是一段心灵的跋涉历程。
每个人的幸福美满是可以通过自己塑造的，你是悲泣，还是欢歌，主要由心来选择和支配。
所有的负面情绪，所有的心理压力，不过是生命中的一个个跨栏，你跳过了，就可以从烦恼的沼泽中解脱，就可以领略到生活的丝丝甜蜜和人生的幸福美好。
《心理学经典故事》正是这样一本心灵自助书。
全书由一个个故事组合而成，每一个故事，都是可以净化心灵的处方。
细细阅读，很多困扰人的问题一下变得通透、简单。
若你正为情绪所扰，若你无法改变结果，那不妨拿起本书，给心灵做个按摩，自会吹去心头积留的尘埃，留一份清澈美好在心间。
空虚时，给自己的心灵做个按摩。
在平凡的日子里寻找不平凡的活法，从寂寞的生活中寻求有意思的事情，去体现生活的快乐。
沮丧时，给自己的心灵做个按摩。
面对一时的失败，学会用信念开辟一条人生之路。
只要信念不垮，生命就不会变形。
茫然时，给自己的心灵做个按摩。
不要为昨天而悔恨，不要为明日而担忧，需要过好的是今天，学会珍惜当下的每一分、每一秒。
疲惫时，给自己的心灵做个按摩。
生活不只有打拼，还要有享受。
若累了，就好好歇一歇，做好自我调节才能顺利起程走得更远。
不幸时，给自己的心灵做个按摩。
每一个挫折或是障碍，都是超越自我的契机。
我们要学会从苦难中萃取人生的真谛，从不幸中锻造不屈的心灵。
浮躁时，给自己的心灵做个按摩。
要挣脱这个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，唯有用一颗淡定的心，不气盛用事，不好大喜功，必定会收获花香满径。
生气时，给自己的心灵做个按摩。
聪明人之所以聪明就在于，善于利用理智驾驭情感，他们懂得予人宽容，就是予己宽容。
冷漠时，给自己的心灵做个按摩。
酸甜苦辣不是生活的基本，但不是生活的全部。
试着用一颗美丽友善的心对待别人，你便会发现不一样的人生。
贪婪时，给自己的心灵做个按摩。
人生只有知足才能幸福，我们应该现实地面对生活，不要在无止尽的欲望中迷失自己。
恐惧时，给自己的心灵做个按摩。
人生难免经历风雨，不能害怕压力，不能逃避责任，勇敢地迎上去，战胜它，自己就成了生活的主宰。
执著时，给自己的心灵做个按摩。
回头看看，审视自己的来时路，这条路是否真的适合自己走。
若不是属于自己的路，继续走下去只会离目标越来越远。
请永远记得，不要让今天的心情改变自己，不要让泥沼砖石挡住了自己前进的道路。
我们要适时地给心灵做个按摩，逐渐向从容安适的生活靠拢。
心灵平衡了、安顿了、丰盈了，我们的人生也就幸福了、美好了、无憾了。
编者　2011年4月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

每一个故事，都是可以净化心灵的处方。
细细阅读，很多困扰人的问题一下变得通透、简单。
若你正为情绪所扰，若你无法改变结果，不妨拿起《心理学经典故事》，给心灵做个按摩，自会吹去心头积留的尘埃，留一份清澈美好在心间。

<<心理学经典故事>>

书籍目录

浮躁心理——非宁静无以致远悲观心理——天生我材必有用虚荣心理——头重脚轻根底浅嫉妒心理——妒火中焚烧自己挫折心理——天无绝人之路病态怀旧——逝者如斯夫定式错位——找回自己的正常思路攀比心理——这山望着那山高逃避心理——挑起肩上的重担焦虑心理——摆脱杞人忧天的思维抑郁心理——阴影是一条纸龙紧张心理——放松心中的那根弦恐惧心理——别把自己吓倒愤怒心理——别人生气我不气空虚心理——空虚也能催人老冲动心理——猎杀冲动的魔鬼孤独心理——束缚心灵的隐性绳索 厌倦心理——找回昔日的热情和乐趣 自闭心理——不要禁锢自己 依赖心理——培养自己独立的人格偏执心理——没有观点的人的愤怒完美心理——金无足赤，人无完人懒惰心理——懒惰是万恶之源自卑心理——学会发现自己的优点自负心理——别把自己当回事自恋心理——我爱因为我被爱后悔心理——只是当时已惘然忧郁心理——要在阳光中呼吸抱怨心理——面对阴暗背对阳光猜疑心理——长相知，不相疑报复心理——冤冤相报何时了自私心理——勇于分享你的成果贪婪心理——千金散尽还复来怯懦心理——勇敢面对一切洁癖心理——心神宁静身自净购物狂心理——千金难买心充实暴食症——饕餮大餐的难言之隐厌食症——怎样拯救你的胃口失眠症——辗转反侧难入眠开灯睡觉——人生不需要总是“太阳”逆反心理——背道而驰自取灭亡羞怯心理——掀起你的盖头来狭隘心理——有气度才会有高度烟瘾心理——拒绝尼古丁的肆虐毒瘾心理——无毒一身轻酒瘾心理——借酒消愁愁更愁强迫心理——让自己驾驭自己回避心理——直面庐山真面目分裂心理——两个灵魂的战争表演心理——卸下自己的戏装创伤性应激心理——克服心有余悸的障碍体像障碍——真正的美并不是外表双向障碍——抑郁与亢奋的战场社交恐惧症——冲破交际的藩篱乘车恐惧心理——摒弃自己心中的恐惧上班恐惧症——欢乐长假的精神副产品上学恐惧心理——勇敢背起小书包电视孤独症——逃离荧幕的魔爪癔症——历练自己不成熟的心理

章节摘录

其实，我们的古典文化一直都在提倡戒骄戒躁。
《论语》中有“小不忍，则乱大谋”“三思而后行”，等等，诸葛亮在《诫子书》中也告诫说“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，就是要求我们不论在什么境况下都要保持一种平静的心态。
从社会心理学角度上看，社会风气会影响社会中的每一个个体。
要打破某种社会风气，就需要每一个社会个体的点滴努力。
浮躁是一种情绪心理，是一种并不可取的生活态度。
人浮躁了，会终日处在又忙又烦的应急状态中，脾气会暴躁、神经会紧绷，长久下来，会被生活的急流所裹挟。
凡成事者，要心存高远，更要脚踏实地，这个道理并不难懂。
那么当代社会产生浮躁的原因有哪些呢？
(1)高科技和信息产业的发展　高科技和信息产业的发展导致人们浮躁的心态。
因为高科技的更新和发展强调的是速度，所以人们很难再像过为了某种人生的信仰保持心神的安宁。
人们追求速度、效率和解决问题的捷径。
在追求这些的同时，人们往往忽略了耐心和等待，甚至不惜代价地投机。
最后，人与人之间的真诚交流变少，人变得越来越自我和独立，从而造成了一定程度上人与人之间的不和谐因素，以上这些现象可笼统地归为浮躁的心态所致。
(2)人与人之间的攀比　从个人主观方面来看，个人间的攀比是产生浮躁心理的直接原因。
“人比人，气死人”，通过攀比，对所处环境不适应，对自己现有状态不满意，于是过急的欲望油然而生，使人们显得异常脆弱、敏感，稍有诱惑就会盲从。
(3)激烈的竞争与工作压力　如果说高科技只是一个间接原因、一个诱因。
那压力与竞争便是浮躁的直接原因。
竞争促使优化，优化意味着市场要求个人的条件更加优秀。
人们不能坐以待毙，不能守株待兔，不能坐享其成，凡事都要靠自己的双手去争取、去获得。
这是个很现实的问题。
所以，冷漠也好，残酷也罢，都是浮躁的心态所导致的不良后果。
(4)畸形的快餐文化　书籍是人的精神食量，可现在流行的一些大众读物却很少有净化心灵的内容。
市场上充斥的一些所谓的畅销读物，用新奇的标题、离奇的情节、夸张的形式、炫目的色彩诱惑着本已浮躁不堪，无太多抵抗力的人们。
在物欲涌动的今天，人们对这些快餐文化变得束手无策，只能选择默默地接受。
在这个瞬息万变的物质世界中，人人都可能有过浮躁的心理，但是这也许只是一个念头而已。
一念之后，人们还是该做什么就做什么，不会迷失了方向。
然而，如果浮躁使人失去对自我的准确定位，使人随波逐流、盲目行动时，就会给家人、朋友甚至社会带来一定的危害。
生活中的我们，经常看到一些人做事缺少恒心、见异思迁、急功近利、不安分守己，总想投机取巧，成天无所事事脾气却很大。
面对急剧变化的社会，他们不知所为，对前途毫无信心，心神不宁，焦躁不安。
由于焦躁不安，情绪取代理智，使得其行动具有盲目性，行动之前缺乏思考，只要能赚到钱，即使是违法乱纪的事情也会去做，这势必会造成家庭和社会的不和谐。
那么如何采取具体措施克服浮躁呢？
(1)在攀比时要知己知彼　“有比较才有鉴别”，比较是人获得自我认识的重要方式，然而比较要得法，即“知己知彼”。
知己又知彼才能知道二者之间是否具有可比性。
例如，相比的两人能力、知识、技能、投入是否一样，如果不同却又强加作比较，得出的结论就会是虚假的。
明白了这一点，人的心理失衡现象就会大大减低，也就不容易产生那些心神不宁、无所适从的感觉。

(2)要有务实精神　务实精神就是“实事求是，不自以为是”的精神，是开拓的基础。
没有务实精神，开拓只是花拳绣腿，这个道理是人人都应懂得的。
毛泽东曾经说：“世界上怕就怕‘认真’二字。
”说的就是如果我们能安下心来认真做一件事情，就没有做不好的。
很多人做事情都是半途而废，就像是故事中的贾金斯，在开始的时候是一腔热血，然后是热情消退，最后是完全放弃。
　如果我们能够坚持，真正静下心来，认真地去学习、工作，相信我们做的会比现在好很多。
只有拭去心灵深处的浮躁，才能找到幸福和快乐。
(3)遇事勤于思考 考虑问题应从现实出发，不能跟着感觉走，更不能够盲目跟从他人的思维。
要能够把握自然规律，因为一切有悖自然规律的看法都是不成熟的，是注定要在自然规律面前屈‘服的。
另外，看待问题要站得高、看得远，所谓气度决定高度，不是不切实际的好高骛远，而是在坚实的基础上开阔自己的眼界，做一个脚踏实地、敢于打拼的人。
　学生浮躁了，往往不能安心学习；员工浮躁了，产品的质量、生产的安全会大打折扣；企业领导浮躁了，判断力会受影响；商家浮躁了，表现为急于推出新产品，为马上获得利润而不择手段，甚至出现诸如造假的恶性事件。
你有浮躁心理吗？
请对下列题目做出“是”或“否”的回答，来测试一下吧。
　①你是否经常心神不宁、焦躁不安？
　②你是否好高骛远、不切实际，经常跳槽换工作？
　③你是否在求职中往往想着大城市、大企业，向往高收人、高地位，不能正确评估自己的分量，结果处处碰壁？
　④你是否总是渴望和力求结识比自己优越的人，而对不如自己的人则爱理不理，希望从结识的人那里获得好处？
　⑤你是否遇到事情容易急躁，不能控制感情？
　⑥你是否做事没有恒心，经常见异思迁？
　⑦你是否成天无所事事，总想投机取巧，且脾气很大？
　⑧你是否在恋爱时把恋爱当成好玩的游戏，经常见异思迁，寻找异样的刺激打发自己的空虚和无聊？
　⑨你是否经常头脑发热，有盲从心理，譬如对于炒股票、期货和房地产投资等盲目跟风？
　答案解析：　如果你对上述9个问题至少有6个问题回答是“是”，那么你就有浮躁心理了。
P3-5

编辑推荐

请永远记住，不要让今天的心情改变自己，不要让泥沼砖石挡住了自己前进的道路。
我们要适时地给心灵做个按摩，逐渐向从容安适的生活靠拢。
心灵平衡了，安顿了，丰盈了，我们的人生也就幸福了，美好了，无憾了。
《心理学经典故事》(作者陈晨)是一本心灵自助书，全书由一个个故事组合而成，每一个故事，都是可以净化心灵的处方。

第一图书网, tushu007.com

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