

<<人生11条心理健康要诀>>

图书基本信息

书名：<<人生11条心理健康要诀>>

13位ISBN编号：9787506438612

10位ISBN编号：7506438615

出版时间：2006-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：杨学义,文君

页数：288

字数：290000

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>

## <<人生11条心理健康要诀>>

### 内容概要

《人生11条心理健康要诀》一书旨在帮助读者了解心理健康调适和修炼方面最前沿的知识，用很多故事和实例来启发读者了解心理健康问题的秘密。

本书针对会给人心理健康造成伤害的因素，优选出11条有益于健康的标准，进行了全面的介绍。

这11条要诀正是一个现代人要想达成健康快乐的生活所要努力遵循的标准。

现代人如果能够从这11个方面对症下药，解除给自己心理健康带来危害的方方面面，那么相信我们能够在竞争日益加剧而心理压力日益加重的现代社会找到新的心灵平衡点，保持自己积极而健康的心态去面对我们的工作和生活。

人生最重要的问题也许就是心理健康的问题了，本书作者用流畅的语言，详实而饱含哲理的事例，归纳和总结了心理健康的11条要诀，值得读者仔细阅读和揣摩。

## <<人生11条心理健康要诀>>

### 作者简介

杨学义，1951年2月生，河北省三河市人，北京外国语学院（现北京外国语大学）英语系毕业，入学学历，教授。

现任北京外国语大学党委书记。

## &lt;&lt;人生11条心理健康要诀&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 不对自己过分苛求 忠于自己 喜欢你自已 做原汁原味的人 人生无需完美 不要苛求完美  
 只要我过得比你好 责任的包袱有多重 不要刻薄自己 别跟自己过不去 欲望太盛心难静 酸甜苦辣皆人生 心理平衡是心情愉快的关键 学会赞美自己 奔波劳苦何时休 让乐观主宰自己 和自己的心灵对话 顺其自然 微笑的魅力 活出自我 不做别人意见的牺牲品 生活的精彩之处就在于“放得下” 生命需要什么第二章 对他人期望不要过高 英雄难觅完美人生 放弃自我的偏见 清水不养鱼 不要轻易指责他人 不要过于苛责他人 不要过分责备他人 理解是一缕精神阳光 接纳他人的本性 接受他人的本来面貌 尊重他人的生活习惯 不要对他人吹毛求疵 不要常常轻视别人 不要嘲笑别人的缺点第三章 疏导自己的愤怒情绪 失控的情绪 如何控制你的情绪 做情绪的主人 向愤怒之神说再见 控制自己的愤怒 调控愤怒情绪的方法 牢骚太盛防肠断 牢骚满腹只能一事无成 操控情绪的转换器 自嘲一下又何妨 遇事不钻牛角尖 疏泄你的愤怒情绪 别为小事抓狂 几种不良情绪的解决办法 “喜怒不形于色” 损健康 驾驭愤怒的“烈马” 有效处理愤怒的方法 人到怒时忍三分 走出愤怒的情绪 别成为愤怒天使第四章 偶然亦要屈服 别活得太累 抬头看看天 简单的生活 苦难是人生的必修课 不要迷失了方向 认赔出场 忍耐一下，你的人生就会出现火花 给心灵进行大扫除 放飞心灵的风筝 忍得了屈辱，才能成就大事 欲成大事，必有小忍 忍耐可以战胜一切挫折 小不忍则乱大谋 安徒生的屈伸自如第五章 暂时逃避 打开心中的结 保持一颗童心 种一棵“忘忧草” 独处的妙用 享受寂寞 平静是福 人生寂寞如水 良好的爱好使人健康长寿 在读书中得到升华 给平淡的日子加点韵律 重回童年居住的地方 到大海去远航 到心仪的地方去旅行 挣脱心灵的枷锁 放下就是快乐 学会放弃第六章 找人倾诉烦恼 最近比较烦 栽上一棵烦恼树 谁能比我烦 烦恼的大半来自金钱 不要为琐事烦恼 建一本烦恼日记 把烦恼关在门外 不要自寻烦恼 错过了就别后悔 避开烦恼找快乐 栽种快乐的心灵之花 让心窗看到美景 清除心灵的垃圾第七章 为别人做点事 理解是一座舒心桥 品味生活的幸福 与人分享你的财富 永远为别人的利益先着想 巧妙保住他人的面子 关照别人就是关照自己 得饶人处且饶人 对别人充满爱心 爱，是一种循环 不要吝啬你对别人的安慰和鼓励 倾听比倾吐更重要 多从别人的角度想问题 打开善良之门 助人如助己 替别人着想，就是替自己着想 真诚地赞赏别人 热忱地关怀别人 设身处地为别人着想 南风法则 不揭人之短第八章 在一段时间内只做一件事 用优雅的方式回报生活 做自己喜欢做的事 每天只要做好一件事 一次只做一件事 每天一个小目标 找有趣的事情来做 做你最喜欢做的事 做事半功倍的事 做最重要的事情 无论做什么，都要竭尽全力 必须努力克服朝三暮四的坏毛病 专注的力量是无穷的 分散精力，一件事都做不好 什么都想干，必然是什么都干不好第九章 不要处处与人竞争 为什么人与人相互竞争 学会豁达宽容 多一点宽容，多一份快乐 帮助别人就是帮助自己 让人三尺又何妨 合作是生活的润滑剂 淡化别人的嫉妒 一个敌人一堵墙 有理也要让三分 退一步的快乐 吃小亏占大便宜 退一步海阔天空 不要过于争强好胜 学会换位思考 化干戈为玉帛 多个朋友多条路 你争我抢只能两败俱伤 人的一生不能没有朋友 合作才能双赢第十章 对人表示善意 与人为善 微笑的价值 拥有一颗感恩的心 学会赞美别人 表达你的好感 爱心满天星 善待他人就是善待自己 善良，是一生的功课 学会宽容别人 助人者自助 与人为善好处多 与人为善益健康 与人为善寿自长 与人为善助成功 与人为善让人更快乐 与人为善，予己立足 与人为善有助于培养绅士、淑女般的孩子 每天做一件善事，寻找生活的另一种意义第十一章 娱乐 学会休闲 小爱好，大价值 在水墨丹青中寻找乐趣 音乐人生 借酒解忧 又何妨 认养一个动物 养一棵植物 咖啡杯里好心情 诗味人生 在水里自由俯仰 夏日享受露营 在游山玩水中放逐自己 运动解忧 生活不可一日无书 顿忘于泼洒丹青之中 下好人生这盘棋 玩牌图乐不玩赌 至少学会一种乐器 每天阅读15分钟

## <<人生11条心理健康要诀>>

### 章节摘录

第一章 不对自己过分苛求有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者是自己。

为了避免自卑感，应该把目标和要求定在自己能力的范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅。

忠于自己英国戏剧家莎士比亚说：“应当忠于你自己！”

”这句话的真正含义是：只有尽量表现自己，艺术家才能保持自己艺术的本质，一般人才能保持自己个性的本质。

忠于你自己或者说保持本来面貌，其意义是指应该完全忠实于自己内在的我——你心目中认为对的那些。

也是指你要去做你觉得必须要做的，不管眼前要付出多少代价，会有多大牺牲。

也是指你在作决策时，要想到你自己，你的家以及你的一生。

此时一定要基于正当的目标，并不将之作为权宜之计。

也就是说，你的行动必须时时刻刻都要光明磊落，受人尊敬。

这样做，事实上你也得到了相应的回报。

因为如果一个人不能正直诚实，那么他就不算是一个完人。

书、剧本以及其他著作或行动一旦缺乏了真实性，那么便没有什么真正的价值了。

戈德温是好莱坞一位著名制片人。

他并没有在哈佛大学或牛津大学读过书，这已经不算是什么秘密了。

他所受的正规教育，只是白天在工厂做工，晚上进夜校所念到的那么一点点东西。

虽然他自己并不是一个研究莎士比亚的学者，可是他常常觉得莎士比亚所说的“应当忠于你自己”那句话，可能是趋向成功的最健全的指路牌。

## <<人生11条心理健康要诀>>

### 编辑推荐

《人生11条心理健康要诀》一书旨在帮助读者了解心理健康调适和修炼方面最前沿的知识，用很多故事和实例来启发读者了解心理健康问题的秘密。

<<人生11条心理健康要诀>>

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>