

<<阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态>>

13位ISBN编号：9787508062754

10位ISBN编号：7508062752

出版时间：2011-9

出版时间：华夏

作者：宿春君

页数：320

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>

<<阳光心态>>

内容概要

快速的社会节奏带来快速的生活变化，随之而来的是繁重的生存与工作压力、无法释怀的心理负担、纷繁复杂的人际关系，以及各种矛盾、压力、冲突引发的心理不适。如果不及时调节、疏导和释放，任何一种负面心态，都有可能成为压垮骆驼的最后一根稻草。

本书全面而系统地介绍了现代人常见的不良心理问题，并对每一个问题进行分析，还特别提供了有针对性的调试方法。这些方法简单易行，让你轻松拥有阳光心态的同时，拥有一个快乐、精彩、灿烂、美好的人生。

<<阳光心态>>

书籍目录

第一章 你为什么不开心

走出抑郁，让快乐相随
摒弃压抑，让心灵自由呼吸
战胜消沉，情绪方能飞扬
摆脱空虚，把握生命的意义
直面孤独，从一个人的世界走出来
正视挫折，走过去前面是片天
告别紧张，赶走心中那只蝶
远离焦虑，斩断心中烦恼丝
打消猜疑，以宽容的心态去爱
沉淀心情，宁静可致远
境由心造，打造不抱怨的世界
怒发冲冠，不如云淡风轻

第二章 不做情绪的奴隶

控制情绪，心中藏一片清凉
冲动是魔鬼，三思而后行
化解仇恨，冤冤相报何时了
培养勇气，直面内心恐惧
克服懦弱，勇敢直视太阳
大胆放开，不要低估自己
调整心态，去除嫉妒的毒瘤
逃避责任，机会也逃避了你
悔恨徒劳，伤人伤己又伤神
自我封闭，还是走向世界
不断超越，把自卑还给上帝
做事拖拉，就是浪费生命

第三章 做自己最好的心理医生

平视自己，敢于战胜你的虚荣心
适度怀旧，生活在当下
盲目攀比，摔伤的是自己
切勿悲观，何必杞人忧天
夜郎自大，付出沉重代价
心底无私，笑拥一世阳光
驱除狭隘，天地包容心间
学会布施，给予是一种幸福
欲望越小，人生就越幸福
人性本善，勿以善小而不为
孤芳自赏，她比烟火寂寞
拒绝冷漠，让人性回归

第四章 找回真实的自我

去除依赖，做自己命运的主人
感情用事，给行为加点理性
避免冲突，平和地面对世界
远离偏执，放下就是幸福
摒弃虚伪，获得心灵的平静

<<阳光心态>>

克服恐惧，只需要你的自信
 面子少一些，里子多一些
 平衡情绪，走出物欲的迷宫
 相信他人，把握人生的坐标
 随遇而安，但绝不随波逐流
 顺其自然，让心灵回归真实
 追求完美，只是一个美丽的错误

第五章 认识你自己，完善你自己

好的口才，成就好的人生
 拒绝表象，瞬间读懂周围的人
 善于交际，你会更成功
 管住自己，切勿干涉他人
 别再犹豫，该出手时就出手
 培养兴趣，别让学习折磨你
 不断学习，及时为自己充电
 振奋精神，打败学习中的拦路虎
 远离懒散，让自己动起来
 学无止境，岂可半途而废
 调整心态，让青春不再焦虑
 逆反青春，生命不能承受之重

第六章 职场里的那些事儿

排除消极，积极心态使人成功
 选择工作，适合自己最重要
 缓解压力，在工作中寻找快乐
 工作狂人，别忽略自己的健康
 职业倦怠，爱上你的工作
 职场挫败，阳光总在风雨后
 职场精英，你的健康你做主
 熬夜伤身，生命不能被透支
 劳逸结合，警惕办公室综合征
 过劳一族，你的名字叫脆弱
 释放神经，偷得浮生半日闲
 张弛有度，再忙也要歇一歇

第七章 执子之手，与子偕老

心中有爱，就不要吝啬表达
 拒绝轻浮，心若玫瑰自芬芳
 暗恋，不爱那么多，只爱一点点
 爱情，经不起太多的嫉妒
 恋爱，让爱情芳香恒久
 网恋，一场游戏一场梦
 感谢失恋，等待下一站爱情
 调整心态，理性面对婚前恐惧
 爱情已远，但婚姻还在
 婚里婚外，为情还是为欲
 离婚，爱已逝，就洒脱地走
 再婚，当幸福的门再次敞开

<<阳光心态>>

章节摘录

从前，有一个国王看见一个躺在马路上的乞丐，国王一时起了恻隐之心，问那乞丐：“你需要得到我的帮助吗？”

“衣衫褴褛、蓬头垢面的乞丐望了望国王，说：“需要！请让开，别挡住我的阳光。”

这是一则流传很广的小故事，不同的人对它的内涵做了不同的解释。

其实一切的解释最后都归结到了一点，那就是：别挡住我的阳光！

心是快乐的根，一旦这个“根”受到来自大千世界形形色色诱惑的困扰，就会结出苦涩的果实，就会设置一个无形的障碍，阳光照不进来，快乐也走不进来。

这个苦涩的果实就是心理问题，它困扰着成千上万的人，让他们寝食难安。

君不见有人整天喊着失眠了、抑郁了，严重者甚至不想活了。

这不是哗众取宠，也不是危言耸听。

因为每个具有不同性格和心理特点的人在遭遇到生活中的各种诱惑和压力后，都可能出现心理失衡。心理失衡了，生活当然也就失去了乐趣。

因此，我们要关注心理健康，塑造阳光心理，别让心理问题把属于我们的阳光挡在门外。

那么什么样的心理才是阳光心理呢？

这就是——只要你天天都有一个好心情，无论外面是刮风还是下雨，不论身处逆境还是顺境。

只要你心存善良，懂得宽容和感恩，在别人对你造成伤害和帮助你的时候。

只要你坚持做自己，时刻把握自己的人生，不为迷失自我而忧虑。

只要你能积极地去吸收新的知识以提升自我，能够积极地面对自己的工作，享受工作的乐趣。

只要你能用一颗博爱的心去与他人交往，在你身边形成一个温暖的人际关系场。

如果这些你都做到了，你就拥有阳光心态，你的人生就充满幸福与快乐。

这听起来很难，可事实不是这样的，我们感觉很难做到，是因为我们没有勇气和信心，是因为我们缺少一位好的心理医生，缺少一套好的自助方法。

方法找到了，一切也就迎刃而解了。

《阳光心态》一书充当的正是这样一个心理医生的角色，提供的正是这样一套自助办法。

本书全面而系统地介绍了现代人常见的不良心理问题，并对每一个问题进行分析，特别提供了有针对性的心理测试和调适方法。

这些方法大都具有可行性，可供现代人在休闲时或工作的间隙进行自助式的自我调适，做一回自己的心理医生。

……

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>