

<<细节决定心理健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定心理健康>>

13位ISBN编号：9787510408601

10位ISBN编号：7510408601

出版时间：2010-4

出版时间：高志鹏 新世界出版社 (2010-04出版)

作者：高志鹏

页数：292

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>

## <<细节决定心理健康>>

### 前言

生活中有许多人总是觉得自己活得太累、活得太烦。

他们只是一味地埋怨社会压力太大，竞争太激烈，却从来没有认识到决定心态的主动权是掌握在自己手里的。

我们完全可以选择和主宰自己的心情。

叔本华说过这样一句话：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒喝到充满胆汁的口中也会变苦一样。

生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。

”法国作家巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。

苦难对于天才是一块垫脚石……它对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。

”罗曼·罗兰则说：“痛苦这把犁刀一方面割破了你的心，一方面掘出了生命的新水源。

”面对同样的处境、同样的事情，乐观者用乐观的态度去对待，他就会感到轻松；相反，悲观者就会用悲观的态度去对待，结果就会觉得自己更加可怜。

我们生活中的事情，大约百分之九十都是对的，只有百分之十是错的。

如果我们想要快乐，我们就应该把所有的精力集中在百分之九十的正确的事情上，而不去理会百分之十的错误。

相反，如果我们想要担忧，想要难过，我们就要集中精力去想那百分之十的错事，而不用管那百分之九十的好事。

正是这百分之十的错误，却给百分之九十的人带来了无穷的烦恼，这些人不知道珍惜自己所拥有的，而一味地追求得不到的，使整个人变得越来越郁闷。

## <<细节决定心理健康>>

### 内容概要

你不会被困难和失败吓倒吗？

你知道自己的优点吗？

你能准确找到自己的位置吗？

你有自己的目标吗？

面对困境，你是否以积极的心态面对？

朋友们，别犹豫了，这些你都能够做到。

《细节决定心理健康》帮你认清自己，了解自己，快速走上成功之路！

第一，使你具有远大的理想，给你新思想、新眼光、新志向。

第二，使你具有敏锐的思维。

第三，使你有一种积极的心态，来面对挫折和失败。

第四，帮助你得到别人的认可。

第五，使你对生活充满信心，快乐地过好每一天。

第六，使你对工作产生浓厚的兴趣，把工作当成人生的乐事。

第七，让你变得更加成熟。

第八，善于发现自己的优点，成就美好人生。

第九，帮助你平息抱怨，避免争辩，与人愉悦相处。

第十，帮你养成良好的习惯，使你终生受益。

## <<细节决定心理健康>>

### 作者简介

高志鹏，天津大学管理学学士，上海财经大学金融学硕士，中国注册心理咨询师专业资格。  
曾组织实施各级各类培训上百场，对运用培训手段配合企业目标的实现有着深刻理解。  
曾经在玛雅集团担任人力资源总监，有丰富的处理员工复杂心态、梳理员工情绪经验。  
在人性化沟通、沟通心理学、执行力、高级思维技术、解决问题和决策技术等方面有深入研究。

## &lt;&lt;细节决定心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 感悟人生的心态细节1. 人生是场舞台剧，无论情节如何，都需自己演绎2. “我们要的是生命的宽度！”3. 过好今天，不要为未知的死亡而郁郁寡欢4. 容颜可老，青春无悔5. 做自己喜欢的工作，生活才会更加美好6. 有条不紊，将忙碌的生活过简单7. 心向阳光，即使生活平淡，也能绽放激情火花8. 勇敢地活着，别让死神在你面前叫嚣第二章 辨别幸福的心态细节9. 没有绝对的幸福，正如没有绝对的不幸10. 心态不同，幸福各异11. 满足感，最朴实却又最珍贵的幸福12. “你到底想要怎样的生活？”13. 与其比较幸福，不如比较不幸14. 不幸的学费昂贵到你要耗尽一生的心血15. 明天的幸福虚无飘渺，今天的幸福才最真实16. 苦痛的深浅取决于心的大小17. 挑起生活的担子，珍视幸福的汗珠第三章 认知自我的心态细节18. 与其为没有翅膀苦恼，不如为拥有双脚快乐19. 只与自己比成长，不与巨人比身高20. 我们追求完美，但我们不苛求自己21. 跨越心里的坎，让金色的阳光洒满人生画卷22. 让自信的种子，在肯定的土壤中发芽23. 改变自己比改变别人更容易24. 保持向上的自我，别让蜕变发生在你身上25. 走出自卑泥沼，才能攀登事业高峰第四章 理解他人的心态细节26. 交流的跷跷板需要配合才能玩得尽兴27. 分清敌友，不要胡乱发飙28. 宽容地付出会有丰厚的收获29. 尊重他人，不要让他像你那样想30. 别吝啬，快乐不会因为分割而减少31. 扮演对方的角色，不可思议就会变得理所当然32. 空杯心态，任何人都没有轻视的理由33. 只看别人的缺点，其实是和自己过不去34. 只做雪中送炭之人，不做伤口撒盐之人第五章 顺境逆境的心态细节35. 做心态的国王，让顺境和逆境都臣服于你36. 顺境莫想一劳永逸，逆境并非永不翻身37. 你把挫折当朋友，它就会把你当朋友38. 保持自我，不要让环境冲淡你的个性39. 守住心底的天平，顺境不能飘起，逆境不能低沉40. 利用时机与投机取巧不能混为一谈41. 在逆境中磨炼羽翼，在顺境中展翅而飞42. 变劣势为优势，化依赖为奋发43. 勇敢去经历，人生因充实而快乐第六章 生活苦乐的心态细节44. 没有无聊的生活，只有无聊的自己45. 不要为贫穷哭泣，再多的眼泪也无法换得一粒珍珠46. 放下心理包袱，别让忧愁将你的脑细胞杀死47. 接受既定事实，不要每天用“如果”榨汁48. 生活不平，淡然处之49. 串起生活琐事，就会成就一项不平凡的事业50. 别为自己的错误苦恼，没有人会记住你昨天的失误51. 快乐之人眼中，永远不会有痛苦滋生的温床52. 报复别人，只会葬送自己53. 生活像杯浓酒，经过多次提炼，才能散发醉人芳香第七章 对待荣辱的心态细节54. 为自己喝彩，别人才会为你喝彩55. 成功是客观的，即使没有证书，你照样伟大56. 成为你能成为的，不要在不可能之墙上碰得头破血流57. 嫉妒别人的美丽，只会因此变得丑陋58. 摆正朝三暮四的脑袋，专一漆出自己的本色59. 截住嘲笑的炮弹，否则它会将你的信心摧毁60. 人可以不完美，但不能甘于不完美61. 正确区分逆耳忠言与糖衣炮弹第八章 选择放弃的心态细节62. 人生的每一步都是一道选择题63. 制定标准，排除选择的烦恼64. 活用“最”字选择法，不要在你的行李箱里存放太多的“很好”65. 进行果断选择，不要让犹豫带走你的机遇66. 选择是能够快乐的，别让自己在痛苦的海洋里挣扎67. 在贪婪的深渊中，只有放弃才是你生还的绳索68. 放弃需要智慧，不假思索反而会错过重要机会69. 擦掉昨天遗憾的眼泪，擦亮今天敏锐的双眼第九章 成败得失的心态细节70. 拥有成功心态，就拥有了成功的最高砝码71. 成功是给自己看的，不要为取悦别人而奔波劳碌72. 串联小进步，并联大成功73. 宁可败在别人脚下，也不败在自己手中74. 寻找自身原因，让每一次失败都变得价值连城75. 请不要为失败而羞愧，再漂亮的花朵也有结不出果实的可能76. 为拥有而快乐吧，因为它是另一种获得77. 失去了，赶快停止哭泣，否则你将失去更多78. 别把失去与不幸画等号，塞翁失马焉知非福第十章 理想现实的心态细节79. 幻想是一种治疗失意的好方法80. 学会在编织梦想的同时编制计划81. 漫无目的地生存不如锁定目标的跌撞82. 学会在拆分与组合中实现理想83. 推行目标阵法，用不变的信念应对多变的境况84. 给你的目标装进现实的机芯85. 不要积压失望的情绪，否则它将会堵塞你的能量86. 人生因奋斗而美丽，别在实现一个理想后就停滞不前87. 熟知自身的能量，不要用柔弱的臂膀去挡疾驰的车辆第十一章 工作中的心态细节88. 想好为谁工作，再去从事工作89. 既然不能让工作快乐，那就去快乐地工作90. 善用精神安慰法，让抱怨被回报所感染91. 责任感，让工作的浓香尽情挥发92. 忠实工作的人，从不会为被同事揭发而担心93. 迈进同事圈中，不要做办公室里的沉默羔羊94. 做个聪明的“傻子”，别为提防别人冷箭而寝食难安第十二章 恋爱中的心态细节95. 保持微笑，让你们的恋情接受阳光的洗礼96. 如果你认为恋爱是任务，那么请不要恋爱97. 包容恋人的错误，让自己走出完美主义的死胡同98. 给你的恋人松绑，爱

## <<细节决定心理健康>>

情是无法用绳子锁住的99. 给予对方交友的空间，这会比限制对方更令人放心

## &lt;&lt;细节决定心理健康&gt;&gt;

## 章节摘录

7.心向阳光即使生活平淡，也能绽放激情火花生活在现代，什么样的生活才是我们所追求的呢？其实很简单，就是用自己的思维，给生活这杯苦咖啡注入一缕温暖的奶香，让我们原本枯燥的生活不经意间焕发出一种香甜芬芳，平添了对生活的热爱。

我们的生活本来是好好的，各方面的环境都不错。

然而你却常常心存厌倦。

当你工作的时候，你渴望过一种自由自在、完全放松的生活。

当你真正无所事事时，你又怀念工作时的那份充实和忙碌。

可当你重新工作时，你又会无比厌烦。

在你眼里，生活就是索然无味的。

其实，我们的生活多半是平常的，我们的人生多数是平淡的。

但是，就在这平淡之中还藏着真情。

我们要想发现人生的真谛，需要用心才行，把目光从物质上稍稍移开，留点时间和空间给自己的心灵。

停一停，望一望，生活的美丽才会进入你的脑海。

西方一位名人说过：“养成观察事物好的一面，比一年赚一千镑更重要。

”生活就像一张白纸，不同的人用不同的颜色和不同的画笔将它画得多姿多彩。

有人觉得他人的生活过得轻松，自由自在，而自己却十分压抑、烦躁。

其实不然。

我们每个人都可以过得轻松。

但是，人要想过得轻松自在，就要懂得“提得起放得下”。

生活就像一面镜子，映出了人类生活的种种；生活就像一首歌，唱出了人类的心声生活中的点点滴滴。

若我们选择牢牢记着生活的全部，这必然会给人又平添很多压力和无奈，使人透不过气来。西西弗斯被神惩罚推石头上山的故事大家还都记得吧。

这是一个永无止境的劳役，石头推到山顶又滚下来，推到山顶又滚下来……然而西西弗斯在日复一日的劳役中，突然顿悟了，他不再期盼劳役的终止，因为这是神的惩罚。

他停止了抱怨，只是活在推石头的过程中。

他不再觉得这种生活难以忍受，他觉得这就是他的生活。

这时，神认为既然西西弗斯已经不再觉得这是劳役，那么这种惩罚对他来说也不算是惩罚了。

因此，神也停止了对西西弗斯的诅咒。

人生旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神处于一种疲惫状态。

这时候，需要改变的不是世界，不是环境，而是你自己的心态。

你可以闭上眼睛想象一下：在风雪路上疾走着的你，如果遇到了一处可以取暖的房屋，这是一件多么幸福的事情；下班后拖着一身疲惫回到家中，喝杯热茶，然后卧在沙发上打开电视，边喝边看，这又是多么惬意呀？

其实，生活中突如其来的快乐有很多，只要你有一颗随时准备接受快乐的心。

退休女教师安德拉·斯坦利是个捷克籍犹太人。

二战期间，她的亲人都惨死在奥斯威辛纳粹集中营，只有她一人死里逃生，所以人们都认为她是幸存者。

可是默默存活了半个世纪的安德拉老太太，在看完电影《辛德勒名单》后，却在家中服毒身亡了。

安德拉老太太之所以无法生存下去，是因为她心底一直埋藏着噩梦，一旦这个噩梦从心底返上来，她的心就会被撕碎。

真正的幸存者是我们这些生活在平凡日子中的平凡之人，我们过着看似平淡无奇的日子，没有大喜，也没有大悲，所以不要再抱怨生活的乏味，而应该感激生活的偏袒与宠幸。

还有这样一个故事。

## <<细节决定心理健康>>

从前有两个商人都要过河，他们环顾四周，连个船影也没见着。忽然一阵大风吹来，河水暴涨，漫到了岸上，两人来不及躲开，就被洪水卷到了河里。他们都携带着贵重的行李。他们不住地挣扎着，想向岸附近的人求救，但无济于事。因为这里人烟稀少，想必是没希望了。这时，岸边刚好有人路过，他们急忙求救。那人在周围寻找着可以救生的东西。但是，人的性命要紧，眼看着两人就快被水吞噬，他只好冲着他们大喊：“将你们身上那些行李脱掉，再游到这边来，快点！”一人听罢，毫不犹豫地丢掉行李，朝岸边游去。而另一个人却犹豫不决，无论如何也不丢掉行李。就这样，岸边的两个人眼睁睁地看着他被大水吞噬，却也无能为力。我们的生活并不是枯燥乏味的，除了金钱之外，我们还有很多值得追求的东西，例如亲情、友情和爱情等。爱财如命的商人由于不舍得身外之物，最终丢掉了宝贵的生命。其实即使没有钱，我们同样可以享受生活的美好。我们可以在别人去商场买这买那、出门旅游时，沏一杯茶在家里享受清淡的闲暇，不也同样舒服自在嘛。如果我们总是不知足，就会蒙蔽了自己的心灵，即使面对再精彩的生活，你也会对它熟视无睹。其实，每天生活上的小事，也同样是构成快乐的要素。对生活中的这份平淡，我们应该用心去感受。作为年轻人，不能太急功近利，否则往往没有过程只有结果。人生到处都有惊奇，惊奇就在停脚处，只有停下脚步的人，才能窥见生命之美。



## <<细节决定心理健康>>

### 媒体关注与评论

- 1.人的意志力是由责任感决定的。
  - 2.成功=正确的定位+鉴定的步伐+快乐的行速3.生活是参差不齐的，而生命是完全平等的。
  - 4.素质就是快速适应社会的能力。
- 学历不等于能力，知识不代表素质。  
——王中求

<<细节决定心理健康>>

编辑推荐

《细节决定心理健康:保持阳光心态的99个细节》编辑推荐：把每一件简单的事做好就是不简单 br  
把每一件平凡的事做好就是不平凡！

<<细节决定心理健康>>

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>