第一图书网, tushu007.com

<<35岁前要解决的50个人生问题>>

图书基本信息

书名：<<35岁前要解决的50个人生问题>>

13位ISBN编号：9787510802386

10位ISBN编号：7510802385

出版时间：2010-2

出版时间：九州出版社

作者：奚华

页数：266

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

内容概要

在生活节奏越来越快、工作压力越来越大的现代社会，35岁以前人们的心理承受能力都会遇到越来越多的挑战，在面对人生挫折、情绪波动、心理伤害的时候，35岁以前人们要学会战胜自身的弱点，提高自己的心理素质，学会心理自我调节，树立正确的人生态度，塑造完整的人格，从而创造机遇，收获幸福生活，迈向成功的殿堂！　35岁以前是人生中的黄金时期。
也是走向成功的关键阶段。
在35岁以前，培养健全的人格和健康的心理素质，为35岁以后的人生铺平道路、创造机遇、奠定成功人生打好基础。
心理健康是正确处理学习、生活、择业和人际关系，培养健全人格的手段和有效途径。
面对困难勇于挑战，智慧地克服心理问题，一定会取得成功。

书籍目录

一、积极人生的敌人1．空虚空虚是一种病，是一种危害健康的心理疾病，是指一个人没有追求，没有寄托，精神世界一片空白。
精神空虚所导致的“生命意义缺乏症”，对个人、家庭及社会的危害不容小觑。
为什么会空虚空虚的心理疗法怎样使心灵充实2．悲观悲观是人们自觉不满而产生的一种不安情绪，它是一种心理上的自我指责、自我的不安全感和对未来担忧的几种心理活动的混合物。
容易悲观的人自杀者的心理特征每天都乐趣无穷别让失望左右你的生活二、时刻警惕人性中的阴暗面3．自私“每个人都有自私的时候，但无私帮助别人也是人的正常心理活动，甚至每个人也都有过无私帮助别人的时候。
所以不能说‘自私是人的本性’。
”合理的自私自私的代价无私4．贪婪“贪”的本义指爱财，“婪”的本义指爱食，“贪婪”指贪得无厌，意即对与自己的力量不相称的某一目标过分的欲求。
贪权的心态贪钱的心态不要贪婪富贵不淫，贫贱不移5．嫉妒嫉妒是痛苦的制造者。
在各种心理问题中是对人伤害最严重的，可以称得上是心灵上的“恶性肿瘤”。
如果一个人缺乏正确的竞争心理，只关注别人的成绩，嫉妒他人，同时内心产生严重的怨恨，时间一久心中的压抑聚集就会形成心理问题，对生理健康也会造成极大伤害。
害人害己的嫉妒者心态嫉妒心理的调适宽容嫉妒自己的人。
6．狭隘狭隘的人，其心胸、气量、见识等都局限在一个狭小范围内，不宽广、不宏大。
遇到一点点委屈或很小的得失便斤斤计较、耿耿于怀；有的学生听到老师或家长一两句批评的话就接受不了，甚至痛哭流涕；有的人对学习、生活中一点小小的失误就认为是莫大的失败、挫折，长时间寝食不安；有的人人际交往面窄，容不下那些与自己意见有分歧或比自己强的人。
淡化自我意识虚怀若谷宽容大度宽恕伤害自己的人7．偏执偏执型人格障碍又叫妄想型人格障碍，其主要特点是思想、行为固执、敏感多疑、心胸狭隘、自我评价过高、不接受批评、情感不稳、易冲动、富有挑战精神和攻击行为。
偏执型人格障碍固执者的心理补偿保持平和心态提高应变能力8．猜疑猜疑是建立在猜测基础之上的，这种猜测往往缺乏事实根据，只是根据自己的主观臆断毫无逻辑地去推测、怀疑别人的言行。
“疑心生暗鬼”把疑心消灭在萌芽状态猜疑会让你失去最珍贵的东西9．抑郁抑郁是人们常见的情绪困扰，是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪，常常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪。
当忧郁一直持续下去，会愈来愈严重以致无法过正常的日子，即称为“忧郁症”。
为何会患上忧郁症不要把苦恼加诸他人10．逆反逆反心理是指客体与主体需要不相符合时产生的具有强烈抵触情绪的社会态度。
比如：对于先进人物的宣传，人们的反应不仅冷淡、反感，甚至贬低宣传及宣传者；当见到商品广告出现"价廉物美"字眼时，很多人的第一反应是"这种商品的质量肯定是次的"；还有人说："我一见到他就反感，一听到他讲话就不舒服"……为何敌对及时化解“逆反心理”叛逆心态助你成功11．报复报复是人性中一处扭曲的心理死结。
它很像潜藏的癌细胞，当人能控制它时。
也许并没有什么危害。
可一旦它超过了正常的心理比例，就会给人造成伤害。
冤冤相报何时了仇恨袋有仇不报是君子一笑泯恩仇……三、改变性格，改变命运四、解决心理问题，走向健康人生五、战胜挫折，走向成功

章节摘录

这个故事充满了黑色幽默的意味，但让我们深思的是，难道拥有金钱，人就要以失去快乐作为代价么？
而今拜金主义和功利主义正充斥着我们生存的空间。
大街小巷里、酒肆歌楼中，处处回荡着金钱诱惑的气息，越来越多的人沉浸其中，成为金钱的奴隶。
下面讲到的这个故事当中，男女主角的悲欢正是当今物欲世界的一个缩影。
林华大学本科毕业，精明能干，在外资企业工作，深得老板赏识。
妻子吴佳在国有企业当工人，是公认的白领丽人。
两人的结合被人们称为“才子佳人”的典范。
从恋爱到结婚，两人一直是如胶似漆，恩恩爱爱。
结婚五年以来，林华的事业蒸蒸日上，钱越赚越多，吴佳成了他人眼中艳羡的对象。
但是她却感觉到自己在家庭中只是充当着不懂事的小妹妹的角色，丈夫不仅把家里的一切都安置得妥妥当当，甚至连她的个人穿着、交往都无所不管，无所不包。
她越来越发现，随着丈夫财富的日益积累。
自己已经成了这个家的花瓶摆设。
吴佳是一个个性强、有见解、有现代意识的新女性，她不愿失去自我，于是一再与丈夫进行抗争，争取自己的权利。
面对妻子的“无理取闹”、“无事生非”。
林华也有自己的困惑：“为这个家我操了多少心，彩电、冰箱、音响全是进口的，你更是吃穿不愁。
要什么我给你什么，你还有什么不满足？
我不偷不抢，不赌钱不搞女人，有哪样对不起你？
我花钱是想买来快乐，早知道买来的是你的怨气。
我要那么多钱干什么？
”　　丈夫的申辩并没有浇熄吴佳的不满，她反驳说：“你已经不是我所要嫁的那个人了，自从你发达以后，整个人都变了，变得冷淡寡情，对人充满敌意。
这股冷淡也侵入我们的婚姻，随着你赚钱能力提升而来的。
是我们关系的变化——过去我工作的时候，赚的钱两个人分享；现在你发了，跟你要钱反而变得不可能。
你对我事事控制，件件算计，我已经成了你的玩偶。
你早已不在乎我们的感情，你在乎的只是我的服从。
我不知道自己还能忍耐你多久。
你的爱财如命，毁了我们的婚姻。
”　　……

编辑推荐

《35岁前要解决的50个人生问题》：　　创造35岁以前的精彩生活　　收获35岁以后的黄金人生
　　35岁以前是人一生中最具激情、最具有创造力的时期、是播种和耕耘的季节，35岁以后是总结和收获的季节。
如果在35岁以前你不能有所成就，你的成功之路将变得十分艰难，35岁以后你将感到力不从心和无尽的遗憾。

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