

<<做自己的心理调节师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理调节师>>

13位ISBN编号：9787511311863

10位ISBN编号：7511311865

出版时间：2011-4

出版时间：中国华侨

作者：宇琦

页数：250

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>

## <<做自己的心理调节师>>

### 内容概要

心潮澎湃时，我们感慨万千；心烦意乱时，我们坐立不安；孤独无助时，我们迷茫彷徨；经历挫折时，我们失望痛苦。

面对人生诸多的不如意，我们心有不甘，又无可奈何，那种心情，那种处境，每个人都经历过。不管遭受了什么磨难，我们都不要怨天尤人，也不要抱怨自己，命运是注定的，可命运也掌握在我们自己的手中。

本书不只是告诉了我们做自己心理调节师的重要性，更宝贵的是，还告诉我们如何做自己的心理调节师，让我们明白如何更愉快地生活、工作。

## <<做自己的心理调节师>>

### 书籍目录

#### 第一章 学会反思自己，总结自己

学会控制自己的情绪

放松心态，把压力变成动力

拭去心灵的灰尘

反省曾经的依赖心理

扫除悲伤，赢回心的平和

给自己一份宁静与淡泊

反思内心的恐惧，让宁静常驻心底

只有克制愤怒，才能得到平静

怒火会烧毁全部的生活

别让碌碌无为的心态毁了自己

遇到失败，反思自己的心态

面对挫折，学会坚持才能重新站起

遇到不幸，不妨学学“阿Q精神”

莫因小事，给生活打上死结

懂得智慧比金钱更珍贵的道理

#### 第二章 懂得变通，学会换位思考

换个视角，烟花才能绽放

巧妙变通，就能让你收获快乐

自己快乐时，别给邻居造成痛苦

不要不顾朋友的心理“摆架子”

站在客户的角度看问题

懂得“他”是喜欢被赞扬的

学会换位思考，你和孩子才能快乐

试着去理解老板的心理

别让清高给自己带来困惑

#### 第三章 学会弯腰，是一种另类思维

一时弯腰换得一世尊贵

后退是为了更好地前进

示弱，不代表软弱

懂得退让，才能逢凶化吉

适时低头，莫拿鸡蛋碰石头

欲求显扬，先要韬晦

跌倒时，要保持自己的自尊

微笑地面对别人的羞辱

敢吃眼前亏，才能大丰收

学会退让，不要无理搅三分

#### 第四章 坚持该坚持的，放弃该放弃的

#### 第五章 交友坚持适度原则

#### 第六章 与别人斗气，就是和自己过不去

#### 第七章 不要活在过去的记忆里

#### 第八章 学会忘记，懂得舍得

#### 第九章 不求完美，但求知足

#### 第十章 享受寂寞，品孤独

#### 第十一章 自己向自己道歉

<<做自己的心理调节师>>

第十二章 学会劳逸结合，适时给自己一个安静的空间

第十三章 学会释怀，坦然心境

第十四章 放松心态，顺其自然

## <<做自己的心理调节师>>

### 章节摘录

版权页：第一章 学会反思自己，总结自己学会控制自己的情绪人的一生中，总会遇到各种小波折，它们让你纠结，让你迷茫，让你对眼前的一切，统统感到了失望。

但是，生气归生气，我们？

能任由这种情绪随意发展，而是应当学会控制和调整，做生活的主人，做情绪的主人。

然而，虽然人们说起这个道理时总能头头是道，但遇到具体事情时，却又无法控制了。

还有一些人虽一言不发，但心情忧郁，精神恍惚，他们同样也在封闭的世界中制造“混乱”。

对于此，我们必须学会反省，尽量让这种不健康的心态远离自己。

张启发是个业务员，每天工作都很忙。

最令他不高兴的是，无论自己怎么努力，他的工作业绩也没有明显提高，反而总是因为各种小事受到领导的批评。

这天，张启发和一个客户谈判。

这期间，客户表现出了敷衍的态度，这让他有些不高兴。

这位客户甚至在最后还说：“算了，咱们别谈了。”

说实话，我并不信任你们公司，我觉得你们的产品不能符合我的要求。

”一下子，张启发的愤怒被点燃了，他拍案而起，大声吼道：“不谈就不谈，你以为你是谁？

你想买，我还不卖了呢！

”说完，他头也不回地走了出去。

来到大街上，张启发依旧想着刚才的事情，心情还没有平静。

这时，一个骑自行车的少年从他身边经过，车把不小心挂住了张启发的袖子。

张启发没站稳，险些摔倒在地上。

当他站稳后，看到那个少年并没有下车向自己道歉的意思，反而想要溜走，不由勃然大怒向前追了过去。

## <<做自己的心理调节师>>

### 编辑推荐

《做自己的心理调节师(典藏版)》：面对人生诸多的不如意，你要学会做自己的心理调节师，给自己疗伤、给自己解愁，给自己一个快乐的理由来化解一切的烦恼忧愁。这是安慰自己最好的方法。

<<做自己的心理调节师>>

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>