

<<别做心理的囚徒>>

图书基本信息

书名：<<别做心理的囚徒>>

13位ISBN编号：9787511322678

10位ISBN编号：7511322670

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：林伟宸

页数：257

字数：250000

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>

<<别做心理的囚徒>>

前言

有时苦闷、有时焦躁、有时失落，你曾因无法掌控自己的心理而懊恼过吗？

你是否总有被别人、被环境或莫名其妙的东西牵着鼻子走的感觉？

仿佛身处囚笼，令你呼吸困难、举步维艰？

无奈地接受被动的处境吗？

相信你是不甘心的，你只是一时找不到好办法来解救自己，才暂时垂下了高傲的头。

不过，你真的不必过于沮丧。

你必须明白，环境怎样并不重要，重要的是让自己的内心强大起来，才能不做心理的囚徒。

也许你目前身处低谷，一无所有，但是空空的手心并不意味着空空的内心。

内心是一个有着无限能量的东西，它可以强大到屹立如山，遇风雨而不倒，承载天地之精华而荣，让生命之光在世间永驻，将平凡之人推向至高的巅峰。

是不是有些不可思议？

你不相信吗？

不妨回想一下，世界上是不是有些人积极向上、自信豁达，他们总是影响着周围的人，而很少受他人影响。

最重要的是，他们可以得到他们想要的一切，这一切不是因为别的，而是源自于内心的强大，他们都有着强大的内心，如一匹悍马一样充满力量，具有影响力和征服力。

那么，怎样让自己的内心获得强大的力量呢？

没有人能告诉你第一步应该怎么做，第二步应该怎么做。

在这个过程中，需要你拿出更多的时间来了解自己，解读心理的密码，摸清心灵的脉络，正可谓“知己知彼，才能百战不殆”，这就是本书的意义。

本书在抽丝剥茧地揭示心理对人生的重要性时，也通过一个个鲜活形象的故事启迪你：内心的强大是内心的安定与平静，如此就不会积聚太多的负面能量、冲突和矛盾；内心的强大、是心无旁骛、坚持自我，如此才能坚定地朝着目标前进；内心的强大是对未来充满希望，无论遭遇多么艰难的困苦... 洞悉自己内心世界的奥秘，积极地控制自己的心理，避免被负面的东西操纵，你会发现，原来自己的心理能量如此强大，被动的命运并非不可逆转，你也真的不必如此无奈和沮丧，如此你将离成功越来越近。

<<别做心理的囚徒>>

内容概要

本书深刻揭示心理对人生的重要性，通过一个个案例告诉你：如何正确认识自己并平息内心的冲突？

如何获得内心完全的自由与安宁？

如何应对突如其来的痛苦？

如何获得真正且长久的幸福？

.....按作者的指引读完本书，你就会发现，成就良好的心理素质与完美性格，并不是一件遥不可及的事情；拥有理想生活及幸福人生，竟然是那样的轻松与顺畅。

<<别做心理的囚徒>>

书籍目录

- 第1章 听从内心的呼唤，做有“向心力”的自己
坐在前排，勇于亮出自己
关键时刻要站得出来，更要豁得出去
一生做好一件事真的很了不起
挑战自己，将沙子变成珍珠
生活是七巧板，要靠我们自己去组装
做“打工仔”，还是工作的主人
对于成功，你准备尽力而为，还是全力以赴
- 第2章 坚守清晰的人生目标，不活在他人的目光里
支配自己的内心，你无须迎合他人
摒弃从众的心理，坚守自己的信念
坚持走自己的路，不要在乎别人的看法
揭开权威的“面纱”，不被其迷惑
坚持不懈，将自己打磨成“金子”
每临荣辱有静气，宠亦坦然，辱亦坦然
- 第3章 坦然接受自己的缺陷，和不完美的“我”握手言欢
与“残缺”的自己和平共处
打开心灵枷锁，“晒晒”你的弱点
当行则行，当止则止，量力而为
持一颗“诚”心，面对真实的自己
生活还要继续，切莫抓着错误不放手
时常进行反省，朝着完美进发
- 第4章 重视自己的态度，提升内心的“抓地力”
错不在你时，坚决不说“对不起”
不做有求必应的“老好人”
理性点儿，不屈服别人的游说
坚定自己的意志，不被他人影响
用忠诚守卫你的道德底线
- 第5章 战胜一切“坏”心理，带着希望上路
一切都是最好的安排
没有什么大不了的，遇事要泰然
抛却畏惧的心理，与恐惧“共舞”
幸或不幸，全在你怎样想
咬破人生的“纸龙”，从逆境中走出来
热情，内心力量的“发动机”
微笑使你从痛苦深处站出来
就算弦断了，也要把曲子演奏完
- 第6章 借助暗示和小成就引导自己内心的强大
勇于正视他人的目光，使内心变得强大而自信
给心“注入”积极的心理暗示
告诉自己“我很重要”
坚定自己一定能够获取成功
想象，成功者最好的“工具”
每天进步一点点，从平庸到卓越
- 第7章 保持安定与平静，为动荡的心“减震”

<<别做心理的囚徒>>

克服浮躁，绝不做“井里的葫芦”
在烦恼摧毁你之前，倒出那些“小沙粒”
停下快节奏的脚步，让灵魂追赶上来
简单地看待一切，别让复杂蒙骗了自己
保持一颗平常心，便是世间自在人
卸下“包袱”，给心灵“减压”

第8章 生存可以随遇而安，生命必须有所坚持

春风得意之时须张弛有度
成功需知有所为且有所不为
尽力而为地做事，对待结果应顺其自然
吃亏是福，凡事不要斤斤计较
充实生命中的每一个“今天”

第9章 盯着“心窗”向前看。

不受外界的影响

克制住自己，不为虚荣心“埋单”
合理地追求财富，做金钱的主人
耐得住寂寞，经得起诱惑
办实事、创实绩，不追求“虚头彩”
淡然无欲，修为净土

第10章 做最坏的打算，争取最好的结果

泰山崩于前而色不变
别被紧张裹挟，打破“埃蒙斯魔咒”
努力获取成功，但也要做好失败的打算
快乐地做第二，才有机会做第一
当裁员之风掀起，你是否已做好准备

第11章 不因别人的优秀而影响自己的成功

忌妒乃“万恶之源”，切勿忌之入骨
将不服气转化为长志气
少一点儿攀比之心，生活会更美好
不要羡慕别人，因为你也有别人羡慕的地方
发挥自己的长处，发现自身的价值

第12章 可以情绪化，但不可以“只放不收”

别让怒气蒙住理智的眼睛
对坏情绪的“来访”说“不”
适可而止，得饶人处且饶人
在心田盛放一朵紫罗兰
放下仇恨，不要让心“坐牢”

第13章 要比别人更强悍，就要接受“抗压训练”

棉花堆里磨不出好刀子
“弃儿”还是“宠儿”，你说了算
给船加点儿水，让船负重才更安全
要收获就要先播种，越勤奋就会越成功
越挫越勇，面对挫折要有“抗压力”
要想“高成”，必先“低就”

第14章 不必悲观，泥泞的路只是暂时的

地球在运动，你不可能永远处在倒霉的位置
成功在于一个“熬”字

<<别做心理的囚徒>>

“危”中寻“机”，幸运之神不请自来
修好忍耐这门“人生必修课”
失败是成功的晋升之阶
吃苦在先，走到终点便是甜
只要活着，就有“洗牌”的机会
第15章 尝试接触新事物。

成就全新的自己

不冒风险，怎能获取成功的机会
打破固定的圈子，不断往高处走
走出你的“舒服圈”，实现“鲤鱼跳龙门”的飞跃
敢于尝鲜，做第一个吃“螃蟹”的人
不钻牛角尖，多做点儿“脑筋急转弯”
改变个人形象，使自信“升级”
让积极的思维带着心态一起转弯

<<别做心理的囚徒>>

章节摘录

<<别做心理的囚徒>>

编辑推荐

《别做心理的囚徒:借自我暗示获得正向能量》带你穿越一个你想象不到的世界，如此，你回来的时候一定会感到心灵变得温暖！

<<别做心理的囚徒>>

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>