

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

图书基本信息

书名：<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

13位ISBN编号：9787512406261

10位ISBN编号：7512406266

出版时间：2012-1

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：徐玉霞

页数：226

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>

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

前言

很多人都觉得，心理学是一门高深而神秘的学问，跟现实生活关系不大。其实并非如此，在我们的生活中，几乎时刻都在和心理学打交道，只是在太多司空见惯的行为当中，我们没有注意到而已。

事实上，在这个世俗的世界中，人与人之间的矛盾多数都是因为心理沟通不够而产生的，有时是因为不能领会对方心理，有时则是因为做事方法不得当，没能满足对方的心理需求。由此可见，不懂心理学的人，就无法在人际交往圈内如鱼得水，这对于以事业为己任的男人来讲，无疑是一个致命的弱点。

千万不要以为二十几岁的男人还是孩子，更不要以为心理学对于男人来说用处不大，男人到了二十几岁，正是角色和身份转变的重要时期，因为涉世不深，不可避免地要面对很多从未经历过的事情，再加上步入社会之后，会遇到很多困难或机遇，假如不能把握自己的心理，合理地运用技巧和方法，就会感觉无所适从，甚至举步维艰。

从恋爱到结婚，从家人到朋友，从同事到领导，从职场规则到人际关系，只有懂得心理学，才能把事情做得更加圆满。

也只有在你掌握了心理学的知识与技巧之后，‘生活中的很多难题才能迎刃而解。

一个深谙心理知识的男人，无论身在怎样的环境当中，都能得到大家的尊重和喜爱，因为这样的男人能够很好地掌控人的心理活动，灵活运用各方面的关系，从容地化解各种危机和矛盾。

也许你会觉得，心理学只不过是一堆枯燥的概念，一连串不知所云的定律或者一个个令人匪夷所思的实验，其实并非如此，这些看似晦涩难懂的知识，如果换个讲述方式，你马上会感觉到不同，这就好像看上去动作很美，做起来却很难的瑜伽操。

实际上，学习心理学，也是瑜伽课的一种，这种身心结合的学习，不但会为你带来新生般的舒畅，更会让你获益终生，毕竟心理学离我们的生活从来不曾遥远。

翻开本书，你会惊喜地发现，那些看起来高深莫测的心理学常识，以及晦涩难懂的心理学概念，了解起来其实并不困难。

本书通过五个学期的课程，从男人自身出发，推及至整个生命，直指灵魂深处。

阅读本书，可以让你具有超强的心理掌控能力，利用心理学的知识及技巧，更清楚地把握自己的行为，进而在工作、学习和生活中更加游刃有余，轻松驾驭。

当你还在为一些琐事躁动不安时，当你依然困扰于复杂的人际关系时，当你的爱情遭受挫败时，当你的心灵始终处在压抑状态时……读完这本书，你的内心会很快平静下来，然后重新获得力量，从而拥有健康的身心、和谐的家庭、满意的工作、融洽的人际关系以及完美的心态和理想幸福的人生。

在本书的编写过程中，我得到了一些朋友的帮助和支持，他们是杨世勇、魏敏、杨柳柳、杨帆、张丽莉、谭志丹、赵志卓、郑炜、赵燕、杨海明、于建君、杨雪、岳朗、陈小梦、王四新、贺辉等，在此一并表示感谢。

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

内容概要

本书是一本既简单有趣，又不失实用价值的心理励志书。书中舍弃艰深晦涩的心理学专业术语，采用简单通俗的语言、生动翔实的事例，分别编排了五个学期的心理瑜伽课，针对刚刚步入社会的男性，从其自身出发，推及至整个生命，直指灵魂深处，一一解答其心理困惑问题。

本书不仅对刚步入社会的男性有启迪心智的作用，对广大读者也有一定的阅读参考价值。

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

作者简介

徐玉霞，女，自由撰稿人。
籍贯山东，现居北京。
曾在多家报纸杂志发表文章，已出版多部图书，代表作品有《女人都爱灰太狼》、《恐婚突围》等。

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

书籍目录

心理瑜伽第一学期：顺应体内的能量

第1堂：命由己造，相由心生

第2堂：有合才有得

第3堂：站起来，才能高人一等

第4堂：别为打翻的牛奶哭泣

第5堂：赶走你的忧郁

第6堂：别让乌云遮住心灵的彩虹

第7堂：百花丛里过，片叶不沾身

第8堂：把反省当早餐

第9堂：冲动是魔鬼

心理瑜伽第二学期：感悟生命的真谛

第10堂：不要生活在别人的皮鞭下

第11堂：收起你握紧的拳头

第12堂：人可有傲骨，不可有傲气

第13堂：生气不如争气

第14堂：计较越多，快乐越少

第15堂：忍辱才能负重

第16堂：亲兄弟明算账

第17堂：恩情刻在石头上，嫉恨写在沙滩上

第18堂：感谢给你逆境的众生

第19堂：不要行义过分

第20堂：生活简单就是享受

第21堂：乐而忘忧，笑能解愁

第22堂：翻转一面就是天堂

心理瑜伽第三学期：攻打事业的江山

第23堂：爱美人，更爱江山

第24堂：责任重于能力

第25堂：只有想不到，没有做不到

第26堂：方法总比问题多

第27堂：细节决定成败

第28堂：有时失败也是一种动力

第29堂：屡战屡败还是屡败屡战？

第30堂：下一个元帅就是你

第31堂：尽力去做你当做的事情

第32堂：机会就是比别人多一双“眼睛”

心理瑜伽第四学期：经营甜美的爱情

第33堂：男人不坏，女人不爱

第34堂：其实你不懂分手

第35堂：就算为了那个女人

第36堂：最重要的是她的内心

第37堂：色即是空，空即是色

第38堂：当断则断，不断则乱

第39堂：得不到的，未必是最好的

第40堂：放下情执，才能得到自在

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

第41堂：幸福就在平淡之中

第42堂：给她最好的生活

心理瑜伽第五学期：唤醒心灵的巨人

第43堂：关公放了曹丞相，丈夫要有容人量

第44堂：小失小得，大失大得，不失不得

第45堂：左肩担责任，右肩担青天

第46堂：大悲无泪，大悟无言，大笑无声

第47堂：随缘不变，不变随缘

第48堂：不夸己能，不扬人恶

第49堂：万物皆为我所用，但非我所属

第50堂：从男孩到男人

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

章节摘录

版权页：后来，贾某的父亲身患重病，他却不管不问，临终前，父亲没有在遗嘱中分配一丁点儿家产给儿子贾某，贾某一贫如洗，妻离子散，落得个凄惨的下场。

倘若追究责任，贾某的父亲脱不了干系。

“不要行义过分”其实是《圣经》里的概念。

《圣经》上讲的爱，并不是无原则的，无限度的爱，也不是违背道义和自然规律的爱，这样的爱如果被毫无条件地利用，后果一定会跟人的愿望背道而驰。

己“义气”要分情况“为朋友两肋插刀”是很多英雄豪杰习惯做的事，当今很多“愣头”青年也为这句话表现自己的“仗义”，但是如果因为讲义气不但帮不了朋友，反而引火上身甚至犯了法，那么这种义气用事的行为则实不可取。

近期电视剧《新水浒传》的热播带来了新一轮的收视热潮，又激发了人们对梁山一百单八将好汉的崇拜与赞扬之情，但其中有一个人物的死也让人不无遗憾，那就是梁山原头领托塔天王晁盖。

晁盖平生仗义疏财，专爱结交天下好汉，由于在黄泥岗上劫了生辰纲被朝廷通缉，被迫上梁山，凭借平日的威望与豪爽、仗义的性格做了一寨之主。

一次，金毛犬段景柱从北方偷来一匹宝马，名唤照夜玉狮子马，本想送给宋江，不想路过曾头市时被曾家五虎给抢了去，送给曾家教师爷史文恭当了坐。

骑，还扬言要扫荡梁山。

晁盖得知此事后异常愤怒，发誓要替兄弟出了这口恶气，扬梁山之威风，不顾众人劝阻，执意要亲自下山攻打曾头市，在他带领林冲、呼延灼等20名大将即将下山之际，忽起一阵狂风，把新制的军旗拦腰吹折。

可即便这样的“不祥之兆”，晁盖依然我行我素。

结果，梁山人马兵败如山倒，晁盖也不幸中了毒箭，命丧黄泉。

晁盖的失败就源于“行义过分”，这不但犯了兵家大忌，也犯了做人的大忌，“义气”让他冲昏了头脑。

首先梁山固然人才济济，但曾头市也不容小觑，尤其是史文恭，也属英雄豪杰；其次，晁盖并非将帅之才，偏要赶鸭子上架，所带的将领大都也是有勇无谋；再次，不听人规劝，一意孤行。

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

编辑推荐

《从毕业到立业要上的心理瑜伽课(男版)》：感悟心灵的智慧，提升生命的能量！
50堂心理瑜伽课，从基础的心灵舒展到意蕴的提升，有助摆正自我位置，激活心灵的智慧，释放灵魂的能量，提升生命的高度。
刚刚步入社会的男性正处于角色和身份的转变时期，不可避免地要面对很多困惑和挑战。因为涉世不深，若不能把握自己的心理，不能合理运用为人处世的技巧和方法，在社会上就会感到无所适从，甚至举步维艰。
从恋爱到结婚，从家人到朋友，从同事到领导，从职场规则到人际关系，只有懂得自己和他人的心理，才能把事情做得更加完满，生活中的很多难题才能迎刃而解。
学习心理瑜伽，掌握提升心灵的智慧，灵活运用各种关系，从容化解生活中的矛盾与危机。

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

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>