

## <<人生的蜕变>>

### 图书基本信息

书名：<<人生的蜕变>>

13位ISBN编号：9787563933235

10位ISBN编号：7563933239

出版时间：2013-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：魏新

页数：256

字数：224000

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>

## <<人生的蜕变>>

### 内容概要

从人的意识结构来看，可以把人的意识分为两个层面。

一个是显意识层面，主要指人的思维能够自觉意识到的思想、观念。

这与人的思维对外界事物的认识过程相联系。

另一个是潜意识层面，即文化心理的深层，是人的思维中潜在的、深层的心理意识。

它往往与主体需求的价值评价相联系。

人的深层文化意识的觉醒，意味着对人深层的思维心理进行反思，通过不断反思，使思想不僵化、不停滞，时刻保持一种与时俱进的趋势。

但问题在于，现代人在一定程度上失去了反观内心的方法和勇气，以致迷失了生命本真，往往因迷失而苦恼，导致人生的失败。

正是基于这样的认识，本书所阐释的主题是：通过深刻的反思，创造人生的辉煌。

为什么说失落感会让人变得脆弱?如何唤醒深层文化意识?如何看清自己并摆正心态?什么样的人生价值观才是正确的?怎样培养新的思维方式?健康的生活方式包括哪些方面?怎样才能更好地活在当下、抓住眼前?如何规划人生、绘就蓝图?通过阅读本书，你将明白唯有通过深刻的反思，才能整饬心灵，走出精神的泥淖，以一种疏朗的胸襟面对一切，唯有这样的心境，才能创造更辉煌的人生。

## <<人生的蜕变>>

### 书籍目录

#### 第一章 失落感会让人变得脆弱

失落感源于个人精神文化的迷失

压力之下普遍存在的焦虑

源于心理不平衡的愤怒

会使人失去自我的恐惧

可能导致疏离人格的孤独

可使人丧失良知的嫉妒

忧郁是时代特有的符号

情绪认知是个性成熟的重要标志

#### 第二章 唤醒深层文化意识

树立自觉的文化意识的意义

唤醒和重建道德精神

重于泰山的责任意识

培养和强化进取意识

培养创新意识及能力

要有正确的经济意识

#### 第三章 看清自己，摆正心态

通过“十商”认识你自己

七招教你减轻负面情绪

“四戒”不良的学习心态

归零的心态利于重新开始

积极的心态是成功的法宝

坚持的心态是成功的代名词

培养良好的积极合作的心态

谦卑是一种高明的处世态度

养成高度严谨的自律心态

宽容的心态是明智的处世原则

平常的心态是人生的大智慧

感恩的心态让我们感谢一切

.....

#### 第四章 正确的人生价值观

#### 第五章 培养新的思维方式

#### 第六章 采取健康的生活方式

#### 第七章 活在当下，抓住眼前

#### 第八章 规划人生，绘就蓝图

## &lt;&lt;人生的蜕变&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：从心理学的角度来讲，恐惧是一种因受威胁而产生并伴随着逃避愿望的情绪反应。

恐惧反应的特点是对发生的威胁表现出高度的警觉。

恐惧产生时，常伴着一系列的生理变化，如心跳加速或心律不齐、呼吸短促或停顿、血压升高、脸色苍白、嘴唇颤抖、嘴发干、身冒冷汗、四肢无力等，这些生理功能紊乱的现象，往往会导致或促使躯体疾病的发生。

人类的大多数恐惧情绪是后天获得的。

在现实生活中，有很多人难以适应竞争激烈的社会，面临巨大的压力，以至于在生活中失去自我，会感觉到空虚，产生失落感，甚至对自己的未来产生恐惧心理。

这种心理状态会导致两种结果，一是被恐惧压倒，变得颓废；二是绝地反击，走出精神的低谷。

事实上，真正意义上的恐惧来自于我们自己，而非事件本身。

我们来看看下面的两个例子，就可以证明这一点。

第一个例子是：有位徒步旅行者在一场暴风雪中迷失了方向。

后来他很幸运地走到一个小村庄，村里人把他带到其中一个人的家里，让他取暖、给他食物。

这时候，村里人告诉他：“根据你刚刚过来的方向来看，显然你刚走过临近的一个湖，那个湖绵延几千米，湖上已结了薄冰。

但是湖面上的冰结得还不够厚，在途中，你的每一步都可能使你掉进冰洞中淹死！

”旅行者在听了村里人的话后，竟当场吓得心脏病突发而死。

第二个例子是：在一次心理培训课上，老师拿着三个沙包在讲台上娴熟地抛来抛去，抛出的沙包画出一道美丽的弧线，三只沙包在老师的面前井然有序地飞舞着，看得人眼花缭乱。

老师停了下来，向台下的学生发问：“哪位同学敢保证，在今天晚上睡觉之前，就可以学会像我这样抛沙包？

”看着老师手中的沙包，想象着它们刚才飞舞的姿态，学生们只是相视而笑，并无一人举手。

大家你一言我一语地议论着：“这简直就是杂技，怎么可能在今晚之前就学会呢？

”“是啊！

我想老师是天天练习才有这样的水平的。

”这时，老师微笑着打断了大家，他坚定地说：“我敢肯定，在座的每个人只需练上三个小时，都可以学会！

”老师出乎意料的断言让台下的每个人都吃惊不小，大家似乎在用目光询问着：“这是真的吗？

”“三个小时就可以学会，不可能吧？

”面对大家的疑惑，老师说：“很多时候，我们不是被自己的能力打败，而是被我们想象中的敌人打败。

我们会把任务想象得过于困难，于是我们学会了退缩；我们会把挫折想象得过于强大，于是我们学会了逃避；我们会把梦想想象得过于遥远，于是我们学会了放弃。

我们有必要仔细地思考一下，我们的想象力真的在对自己说实话吗……”接下来，每个学生都带着将信将疑的心态开始了抛沙包的练习，10分钟过去了，20分钟过去了，练习了一个多小时之后，大家基本上都学会了这项原来被认为很难学到的技能，每个人都体验到了超越“不可能”带来的快乐。

上述两个例子说明：没有任何事物比无中生有，被恐惧吓倒更愚蠢的了。

很多时候，我们不正是被自己想象中的敌人打倒的吗？

恐惧是在可怕情景影响下产生的一种十分紧张的情绪反应。

特别是当这种情景可使人具有重大意义的需要遭到剥夺时，如威胁到人的生命安全、名誉、前途或经济的利益时，恐惧的情绪就会支配人的整个身心。

所谓“可怕情景”，并没有什么绝对的标准，它的产生主要是因为人缺乏处理或摆脱这种情景的能力。

如地震的突然爆发、楼房失火等，都可使人处于恐惧之中。

恐惧会使人的知觉、记忆和思维过程发生障碍，失去对当前情景分析、判断的能力，并使人的行为发

## <<人生的蜕变>>

生异常。

如旅馆失火时，住在旅馆的人常常显得慌乱、紧张、不知所措，他们争先恐后地往外跑，跑不出去就跳楼。

人的情绪是社会的产物。

引起恐惧的对象不同，其具体情况也不同，消除恐惧的方法也不同。

但是，既然恐惧是客观刺激的反应，就必须通过对客观认识的重新调整和训练使它发生变化。

那么怎样消除恐惧的情绪，找回真正的自我呢？

我们可以试着从以下这些方面去改善。

第一，树立正确的人生观 人生观不同，对事物的看法也就不同。

有些人把个人的名利地位和物质利益看得太重，就可能经常产生不安全感。

当这些受到威胁时，他们就会认为一切都完了，惊恐万分，难以自持。

“无私才能无畏”，只有以天下为己任，把个人利益融入国家和人民利益之中的人，才能临危不惧，泰然处之。

第二，回避可怕的情景 碰上能引起恐惧的景物时，要尽量避开或排除它，恐惧的情绪很快就会缓和下来。

第三，学习有关知识 人对有些景物产生恐惧心理，与缺乏这方面知识，不明白其中的道理有关。

如打雷、闪电，当你知道这是自然界正常的现象时，恐惧情绪就会缓解。

第四，强化训练。

直接面对 对所惧怕的事物，要敢于去碰它、接触它，对那些事物习惯了，知道它“不过如此”，也就不怕了。

如许多人开始时怕在会上发言，后来硬着头皮去讲，结果受到大家鼓励，以后会上发言就不会忐忑不安了，表情、动作也自然了。

按上述方法持之以恒，往往能有效地消除恐惧。

<<人生的蜕变>>

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>