

图书基本信息

书名：<<掌握幸福快乐的金钥匙-直达心灵的200个心理健康故事>>

13位ISBN编号：9787565312861

10位ISBN编号：756531286X

出版时间：张玉善 中国人民公安大学出版社 (2013-04出版)

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>

前言

本书精选的200个心理健康故事，包括名人故事、寓言故事、警察故事、案例故事、幽默故事等。每个故事都短小精悍、启人心智，多数故事都轻松活泼、余味悠长。

在每个故事后面，都力争以简洁明快的语言抒写或长或短感悟，既着眼于心理问题的调适，更立足积极心态的造就，旨在帮助人们在励志故事中不断成长，在会心一笑中感悟人生，在辛勤工作中享受快乐，在平凡生活中感知幸福，在若有所思中激发愉悦的情怀，在快乐前行中彰显生命的张力。

不敢奢望本书能带来立竿见影的奇效和醍醐灌顶的顿悟，如能带来小小的惊喜，些微的感动，开心的一笑，片刻的轻松，则吾愿足矣！ 编著者

书籍目录

第一章过去与现在 1.不犹豫与不后悔 2.随手关上身后的门 3.享受野草莓 第二章积极与消极 4.做积极心态的主人 5.对子弹过敏 6.买件红衣服穿 7.为赶考举人解梦 8.两个赶考秀才的心态作用 9.金佛与牛粪 10.二女开店 11.奥斯卡与俄克拉荷马油田擦肩而过 12.消极情绪感染导致的悲剧 第三章暗示与结局 13.人人都有看不见的法宝 14.不要死于心中的“冰点” 15.杰克逊“中风” 16.脸上那道并不存在的伤痕 17.疑心生暗鬼 18.死刑犯听滴水声而死 第四章工作与快乐 19.另一种地狱 20.你的心过门了吗 21.三个砌墙人的心态力量 22.忘我中瘫痪不治而愈 第五章权威与盲从 23.佛头上的老鼠 24.“皮格马利翁效应” 25.蒸馏水的气味 第六章成长与潜能 26.龙虾与寄居蟹 27.被人需要胜过被人感激 28.梁继璋送给儿子的备忘录 29.坏上司是所好学校 30.拒绝成长的苹果树 31.沙子与珍珠 32.绝境中的神奇一跳 33.年轻人一夜解开千年难题 34.给自己一片悬崖 第七章金钱与价值 35.千元大钞拍卖会 36.都是赏金惹的祸 37.谁要马克·吐温的20美元 第八章比较与攀比 38.狮子和大象的困境 39.不是每个人都能够穿拖鞋的 40.知足者常乐 第九章聚敛与舍弃 41.篓子里的石头 42.该低头时就低头 43.只有舍才能得 第十章贪婪与分享 44.挖我一只眼珠吧 45.精美的石头 46.洛克菲勒的幸福与快乐 47.大家好才是真的好 第十一章婚姻与爱情 48.家不是讲理的地方 49.一生最难割舍的人 50.如何嫁个有钱人 第十二章闲话与对手 51.爱因斯坦的大衣 52.闭上说闲话的嘴 53.变味的传令 54.败笔与妙笔 55.磨坊主和儿子与驴子 56.对手让你更优秀 第十三章靠人与靠己 57.康韦尔创办坦普尔大学 58.拿破仑开枪救落水者 59.求人不如求己 第十四章困难与问题 60.心中的顽石 61.小猴子伤口示人而死 62.永远也不到床上去 第十五章挫折与失败 63.不要把“跳蚤”变成“爬蚤” 64.从枯井里脱身而出 65.荷莉领取金酸莓奖 66.拴住大象的小桩 67.把失败写在背面 第十六章苦难与磨砺 68.被俘5年的钢琴家技艺更精湛 69.不向命运屈服的伟大长跑选手 70.磨砺增加生命的厚度 71.愈挫愈奋的亚伯拉罕·林肯 第十七章挑战与机遇 72.爱迪生了不起的发现 73.温水煮青蛙 74.“肯德基老人”创业 75.你还有两个机会 76.史泰龙曾1849次被拒绝 第十八章晕轮与刻板 77.“睡觉还看书”与“看书就睡觉” 78.“坐”与“茶” 79.故事里的刻板印象 第十九章谦虚与傲慢 80.扁鹊自认医术最差 81.歌德让路 82.谁是从林之王 83.托尔斯泰不汲汲于所谓的“尊严” 84.亚历山大与军人互猜官衔 85.左宗棠挑战围棋高手 第二十章平等与尊重 86.从女王到妻子 87.萧伯纳的感慨 88.屠格涅夫的乞丐兄弟 89.刺猬效应 90.推销之王的教训 91.信任的力量 92.圣诞前夕的换位思考 93.在美女和女巫之间的选择 94.值钱的礼貌 95.尊重别人就是尊重自己 第二十一章宽容与感恩 96.狄德罗帮诽谤者谋生 97.这已经是过去 98.宽容的最高境界 99.宽恕在桥的另一边静静地等待 100.曼德拉走出心灵的监牢 101.罗斯福感恩被盗 102.礼貌是最后的考试 103.每天感恩五分钟 104.感恩的阿进 第二十二章善良与爱心 115.给善良找一个橘子 106.最好的消息 107.弗莱明、青霉素和丘吉尔 108.劫匪医生 109.老师有个会生钱的小纸屋 110.让失去变得可爱 111.心中的花圃 112.一种另类的拯救 113.真假警长 114.藏羚羊的故事 第二十三章欣赏与赞美 115.被欣赏的小偷走正道 116.欣赏造就了伟大作家 117.我将前途无量 118.柯立芝的美丽批评 119.袁枚的高帽 第二十四章助人与助己 120.聪明的男孩知道自己手小 121.地狱与天堂 122.盲人打灯笼 123.自己就是贵人 第二十五章自信与自强 124.断箭 125.老板鹦鹉 126.拿破仑的“孙子” 127.尼克松惨败于不自信 128.你就是最优秀的 129.相信自己是只雄鹰 130.想象中美丽的蝴蝶结 131.有人帮助推车 第二十六章勇气与智慧 132.巴顿打醒抑郁症士兵 133.弗洛姆的过桥实验 134.患恐高症的“蜘蛛人” 135.勇敢的猎豹 136.周恩来智取九龙杯 137.卓别林智斗强盗 第二十七章信念与目标 138.沉船溺海中传来的歌声 139.人如果失去了信念 140.一片永不凋落的叶子 141.富翁与渔夫 142.孩子为谁而玩耍 143.盯着正确的目标走路 144.三个囚犯的选择 145.山田本一马拉松夺冠的秘诀 146.放弃在最后半英里 第二十八章误会与猜疑 147.将军错批勇士 148.对面的太太总是洗衣不净 149.被猜疑误杀的忠义勇犬 第二十九章适度与极限 150.马克·吐温为何“偷”了2美元 151.压倒骆驼的最后一根稻草 152.一个人的占地 第三十章逃避与超脱 153.小猫逃开影子的招数 154.自愿被强暴 155.从头再来的爱迪生 156.卡莱尔书稿被焚 157.苏轼吃面 第三十一章轻重与缓急 158.杯水释人生 159.不断加高的袋鼠笼子 160.写在石头上和写在沙滩上 第三十二章慎初与慎微 161.被责的幸福 162.问题从第一扇破窗开始 163.所有的小麦不够摆一个棋盘 第三十三章完美与缺憾 164.弥勒佛与韦陀的分工 165.男女挑选配偶的反差 166.丘吉尔的弱点 167.上帝给谁的都不会太多 168.为又瘸又瞎的国王画像 169.只看自己所有的黄美廉 第三十四章超人与凡人 170.领带和小说 171.汤玛士·华生离职治病 172.总统无力管女儿 第三十五章管理与控制 173.耐心等待更多的软糖 174.不能投递的愤怒信

175.哈里森当选美国总统时正安然入睡 176.哈里森息怒命高官 177.练成剑术的时间 178.伦敦奥运会最镇定的冠军 179.扇向交警的二十多个耳光 180.生气跑圈的爱地巴 181.踢猫效应 182.响雷之后必有暴雨 第三十六章抑郁与调适 183.林肯的紧张 184.马克·吐温的厌世 185.张子和三笑祛怪病 第三十七章执着与变通 186.疯子和呆子 187.海顿弹不了的曲子 188.卖豆之人最陕乐 189.皮鞋的来历 190.我是自外星球来的第一人 191.学会向后看 192.亚历山大破解“高尔丁死结” 193.阴影是条纸龙 194.再坚持一下的阿里 195.执着需要智慧 第三十八章幽默与微笑 196.飞得太低了 197.马克·吐温的幽默 198.一人买两票的阔气 199.梁灏自嘲 200.卡内基微笑的力量 主要参考文献

章节摘录

版权页： 一个年轻人认为自己富有才华，却总是怀才不遇。

失去希望的他选择了跳海，不料被一个老渔夫救了起来。

老渔夫问他为什么想不开，年轻人就诉说了怀才不遇的苦衷。

老渔夫听罢，说道：“哎呀，你今天遇到我，运气来了。

我正好有医治怀才不遇的偏方，我来帮你治治吧！

”年轻人忙问医治之法。

老渔夫从沙滩上捡起一粒沙子，往旁边随意地一扔，说：“年轻人，帮我去把我刚才扔掉的那粒沙子捡回来，然后我就告诉你。

”年轻人听了很是生气，说道：“你想要我吗？

这么多沙子，我怎么知道哪一粒是你扔掉的呀？

”老人听了，笑着说：“别生气，我还有一个条件。

如果你满足了这个条件，我也可以告诉你。

我这里有一颗珍珠，我把它扔到沙滩上，你去给我找回来。

”年轻人轻而易举地把珍珠找了回来，交给老渔夫，然后虔诚地问：“老人家，这下你可以告诉我秘诀了吧？

”老渔夫笑了：“年轻人，秘诀我不是已经告诉你了吗？

”人贵有自知之明。

一个人如果自我评价过高，则容易产生怀才不遇的愤慨；如果自我评价过低，则可能因自卑心理而埋没才能；只有正确地认知自我，才会达到心理的平衡，实现心理的健康。

抱怨的人无形中向人们传递了信息：我是受害者，结果往往招致的不是同情者，而是更多的加害者。没有人喜欢一个消极、负面的人，更没人愿意忍受别人的牢骚和坏脾气。

有些人总是慨叹怀才不遇，那是因为没有成为大才，就像一颗被扔进沙堆再也无法辨识的沙粒。

而如果让自己成为一颗珍珠，沙子还能掩盖它的光芒吗？

世上许多所谓的怀才不遇，大多是自己不够努力，不够优秀，不会人生策划，不懂自我推销。

英国著名作家毛姆成名前，生活非常贫困，作品无人问津，于是就在各大报纸刊登了一则征婚启事：“本人喜欢音乐和运动，是个年轻而有教养的百万富翁，希望能和毛姆小说中的女主角完全一样的女性结婚。

”几天之后，全伦敦的书店，再也买不到毛姆的书了，毛姆最终成了千万富翁。

因此，不要抱怨伯乐太少，如果我们能够日行千里，那么人人都可成为伯乐。

嫉妒也是如此。

被人嫉妒只能说明我们高出别人不多，如果我们明显高出众人一头，而不是仅仅略胜一筹，那么，别人恐怕连嫉妒的资格都没有了。

编辑推荐

《掌握幸福快乐的金钥匙:直达心灵的200个心理健康故事》旨在帮助人们在励志故事中不断成长，在会心一笑中感悟人生，在辛勤工作中享受快乐，在平凡生活中感知幸福。

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>