

<<心理医生全集>>

图书基本信息

书名：<<心理医生全集>>

13位ISBN编号：9787801414663

10位ISBN编号：7801414667

出版时间：2006-4

出版时间：台海出版社

作者：王一良

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>

## 内容概要

现代社会充满了挑战和竞争，人们的性格和时代的特征，长期处于白热化竞争中，过度的压力使许多人心理极度紧张、苦闷和失望，致使情绪跌宕。  
当不堪忍受这种超负荷的精神压力时，自己往往就不能把握自己而失去自控力。  
因此，我们需要学会自我调节，保持健康的心理。  
本书是一部解决心理困惑的百宝书。

现代生活越来越紧张激烈，人们往往处在一种高度紧张的状态之中，仿佛是上紧了发条的钟表一样，不停地运转。  
于是，人们的心理压力到了极限。  
就会面临越来越多的人生障碍。

人生的障碍有无数。  
当然，心理的状况也是各种各样的，没有心理困惑的人生，是不可以想像的。  
也是根本不存在的。  
在人生的战场上，所谓成与败。  
常常是对心理素质的考验。  
因此，每个人都必须解决经常遇到的心理咨询问题。

## 书籍目录

战胜自我心理咨询 如何培养成功人格的素质 如何消除人格障碍 如何克服软弱的性格 如何解读成功型与失败型 如何避免“不成功人生”的6大错误 为什么人生本无“注定”的说法 如何从“小”字到“大”字 如何掌握处理困难的诀窍 如何掌握突破困境的方法 如何对自己的自卑心理进行分析征服人心心理咨询 为什么要善交对自己有益的人 如何不打没把握的人生之仗 如何了解自己和了解别人 如何巧妙掌握“控制法” 如何留意批评 如何学会与别人合作 如何防止与人争斗 为什么君子之交淡如水 哪些形象最不受欺侮 为什么一见如故要适度远之 为什么借朋友钱不如给钱 为什么友情突然升温要小心 如何用一缕温情征服人心应对窘迫心理咨询 如何坦然面对遭人怀疑 如何及时摆脱尴尬境地 在顾客面前被上司指责时该怎么办 如何平静对付冷遇 如何轻松化解言语失误 错怪了别人怎么办 如何诱使对方主动说出难于启齿的事情 发现别人嘲讽你时该怎么办 为什么逢人只说三分话 如何多说对方爱听的话 如何说些鼓舞人心的话 如何寻找话题激发共同兴奋点 如何看对方的性格说话缓解压力心理咨询 如何找到解开难题的“钥匙” 如何主动“拥抱”机会 如何做事半功倍的事 如何掌握办事“二分法”：计划+习惯 如何找到“第一位” 如何与压力和平共处 为什么冥想可缓解压力 为什么在你痛苦时流泪也能缓解压力 为什么体育锻炼是减轻压力的灵丹妙药 逐步适应处理人生的过度压力 为什么溜之大吉不能处理人生过度压力 为什么处惊不变能处理人生过度的压力 为什么忘却悲痛能处理人生过度的压力爱情家庭心理咨询 如何寻找梦中的情人 如何博得异性的喜爱 如何掌握追求爱情的好时机 如何借题发挥地追求恋人 如何单刀直入地追求恋人 初恋有何对策 令女人心里暖洋洋有哪些妙法 如何适度做爱情的“小动作” 如何变单相思为双相思 如何使爱情没有第三者 理想妻子有哪10条标准 坏妻子有哪些表现 理想丈夫有哪些标准培养孩子心理咨询 如何教孩子重视实用技能 如何做好孩子的人生规划 如何教给孩子竞争的意识 如何让孩子自己独立自主 如何增强孩子的记忆力 如何重视孩子的想像力 如何提高孩子的思维能力 如何激发孩子的学习智慧面对创业心理咨询 如何做成功的创业者 如何定位打工族 如何自己做老板 如何选择创业方向 为什么创业前必须清楚3个问题 如何掌握开创事业的基本步骤 什么是经营者有利可图的买卖 如何利用人们爱方便的心理赚钱 如何利用父母“望子成龙”的心理赚钱 为什么经营高档商品或廉价商品都能赚钱 为什么受女性欢迎的产品一定畅销 如何利用众人感到困扰的事情做生意 如何为公司招兵买马防范小人心理咨询 怎样与听信谗言的领导相处 怎样与爱挑剔的领导相处 怎样与顽劣贪婪的上司相处 怎样与自私的领导相处 怎样与阴险的上司相处 怎样与傲慢的领导相处 如何防止同事小人 如何学会与有棱角的同事打交道 如何对付各种打小报告的同事 如何应付排挤你的同事 如何妥善处理同事和你争功劳 如何对付爱唠叨的下属 如何对付自作聪明的下属 如何对付自私自利的下属 如何对付阴险狡诈的下属 如何防止性骚扰 如何防止朋友中的小人 如何防止生意场中的小人 如何防止情场小人挑战失败心理咨询 如何以乐观之情面对失败的事实 如何从失败中摸索事业的目标 如何挣脱失败扩大选择范围 如何打败心理上的7个敌人 如何不要为失败寻找借口 为什么失败的经验越丰富而成功的几率越大 为什么失败是对一个人人格的试验 为什么苦难往往是经过化妆了的幸福 为什么成功属于打不垮的人 为什么跌倒了要勇敢地站起来 如何钻研自己的领域追求事业17个绝招 如何确定自己的事业 如何先找一份工作 如何看待自己的专业 如何掌握成功的工作方法 如何让工作变得高效而简单 如何把工作与兴趣结合起来 为什么在职业生涯中善用热情 为什么连续加班后更要精神饱满 如何主动向老板汇报工作 为什么不要让借口成为工作习惯 为什么工作让我们用生命去做 如何增强敬业精神 如何做全公司最赚钱的员工 为什么只要还能坚持上班就不要请假 如何从工作中寻找快乐 如何在工作中创新 如何大胆地施展自己的专长

## 章节摘录

书摘如何培养成功人格的素质 积极、富有创造力的人格，是多种素质的综合。

一个人，如果具备了良好的心理、健康、知识、经验、交往、行为、个性、口才等素质，他为人处世就没有理由不成功。

天才是极少的，成功的人却不少，那是因为，成功的人知道怎样使自己具备各方面的良好素质，即使某方面有缺陷，他们也知道用另一方面十分突出的素质弥补缺陷带来的不足。

相关素质的匹配，使人们的人格相得益彰，丰富多彩，为成功打下良好的基础。

素质匹配十要则如下： 1.尽量适应环境，而不是让环境适应你。

2.避免决定性风险。

3.有基本的把握。

4.应该与自己的个性及爱好相符。

5.优先考虑自己的长处。

6.参考社会需要。

7.培养良好的心理素质。

8.不能忽视服务的对象。

9.不能僵化地看问题、处理问题。

10.如果可以，不妨做个小测验，以此来确定计划的可行性。

以上十条原则，关系到人格的体现及创造力的发挥，必须予以考虑。

相关素质的匹配潜能是巨大的，它可能对几十年、几百年，乃至几千年的文化传统发起挑战性的进攻。

当然，斗争也好，让步也好，我们有必要在生存的路上做出最适合自己的选择。

我们需要冷静与勇敢，而不是冲动与鲁莽。

素质构成人格，人格决定素质，二者辩证统一，不可或缺。

我们要成功、要幸福，所面临的选择只有一个，即： 培养素质，发挥素质，转化素质，从而达到一种完善的人格，实现个人的梦想。

如何消除人格障碍 所谓人格，心理学上是指一个人在其生活实践中经常表现出来的较稳定的个体心理特征的总和，也称为个性。

这些心理特征包括个人的能力、性格、气质、兴趣、爱好、倾向性等等。

它们是在生理素质的基础上，通过社会实践逐渐形成和巩固的。

它表现出个别差异，人与其他人相区别的特质或个人特征，是一个人在其与环境相互作用过程中，所表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应的特征。

一般来说，如果一个人的人格与社会环境相适应，就被认为是正常的人格。

而有少数人，他们不能适应社会的环境，待人接物、为人处事、情感反应和意志行为与世格格不入或不相协调，其人格偏离常态，即人格障碍。

P3-4

编辑推荐

现代社会充满了挑战和竞争，人们的性格和时代的特征，长期处于白热化竞争中，过度的压力使许多人心理极度紧张、苦闷和失望，致使情绪跌宕。

当不堪忍受这种超负荷的精神压力时，自己往往就不能把握自己而失去自控力。

因此，我们需要学会自我调节，保持健康的心理。

本书是一部解决心理困惑的百宝书。

现代生活越来越紧张激烈，人们往往处在一种高度紧张的状态之中，仿佛是上紧了发条的钟表一样，不停地运转。

于是，人们的心理压力到了极限。

就会面临越来越多的人生障碍。

人生的障碍有无数。

当然，心理的状况也是各种各样的，没有心理困惑的人生，是不可以想像的。

也是根本不存在的。

在人生的战场上，所谓成与败。

常常是对心理素质的考验。

因此，每个人都必须解决经常遇到的心理咨询问题。

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>