第一图书网, tushu007.com

<<心理掌控命运>>

图书基本信息

书名：<<心理掌控命运>>

13位ISBN编号：9787801757777

10位ISBN编号：7801757777

出版时间：2008-4

出版时间：蔡践 中国长安出版社 (2008-04出版)

作者：蔡践

页数：324

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

心理是人生成功的晴雨表，因为良好的心理能使人充满自信、充满快乐，斗志旺盛，勇于进取；而灰色的心理，只会使人精神抑郁、颓废沉沦，丧失斗志，难以作为。
正如一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”这一段富于哲理性的话语，淋漓尽致地道出了拥有好心理、赢得好人生的重要所在。
昭示了人生的成功在很大程度上是奠定于心理之上的。
为此，解决心理问题是人生十分重要的话题，也是一门博大精深的学问，它似乎说起来容易，做起来难。
但只要学会认识自我心理、调节自我心理，不断地用自身的力量来克服心理魔障，用自己的力量来排解心理困扰，就能够冲破困惑，拥抱快乐和成功。
有一朵看似弱不经风的小花，生长在一棵高耸的大松树下，小花非常庆幸有大松树成为它的保护伞，为它遮风挡雨，每天可以高枕无忧。
有一天，突然来了一群伐木工人，短暂的工夫，就把大树整个锯了下来。
小花非常伤心。
痛哭道：“天啊？
我所有的保护都失去了，从此那些嚣张的狂风会把我吹倒，滂沱的大雨会把我打倒。”远处的一棵树安慰它说：“不要这么想，刚好相反，少了大树的阻挡，阳光会照耀你、甘霖会滋润你；你弱小的身躯将长得更茁壮，你盛开的花瓣将——呈现在灿烂的阳光下。
人们就会看到你，并且称赞你说，这朵可爱的小花长得真美丽啊！”原本忧伤的小花听到如此之说后，心底豁然开朗，并露出了自信而快乐的微笑。
通过这则故事可以看出，所有的问题都是心理上的问题，所有的阻障都是心理上的阻碍。
人们在许多时候为某些问题所缚累，为某些困难而退缩，归根到底，还是心理上的症结。
当一个人能从心灵的困惑中走出时，即使遇到了问题也会坦然地面对，遇到困难也不会表现出脆弱和恐惧。
因此，心理的方向与力量，对人的一生具有重大的影响。
《心理掌控命运》分析了宽容心理、自励心理、自卑心理、嫉妒心理、虚荣心理、贪婪心理、焦虑心理，挫折心理、恐惧心理、职场心理、情爱心理等，旨在帮助人们正确了解相关的心理学知识，建立良好的健康意识。
相信通过阅读《心理掌控命运》，对人们更好地认识自己的心理世界，调节好身心，发掘自身的潜力，从而更好地获得人生的成功有着极大的裨益。

内容概要

心理，是一个博大的字眼，因为它比海洋更浩瀚；心理，是一个广袤的名词，因为它比天空更辽阔。
心理是人生成功的晴雨表，因为良好的心理能使人充满自信、充满快乐，斗志旺盛，勇于进取。
本书围绕不同的心理，分别讲述了其实质，如宽容心理、自励心理、自卑心理、嫉妒心理、虚荣心埋、贪婪心理、焦虑心理，挫折心理、恐惧心理、职场心理、情爱心理等，旨在帮助人们正确了解相关的心理学知识，建立良好的健康意识。

<<心理掌控命运>>

书籍目录

一、解读心理——透视心理的实质要想赢得好人生，首先要有好心理心理健康的基本标志严重的心理疾患不容忽视什么是心理缺陷什么是心理危机最易受压力困扰的年龄段男人缓解压力的要诀女人保持好心情的秘方做自己情绪的主人十一条保持心理健康的方法应对压力能力测试二、放飞快乐之心——让阳光洒进心扉感悟快乐生活是美好的保持做人的本色快乐并不需要太多的条件心中有阳光，神采就会飞扬乐观的人更容易得到幸运之神的垂青幸福只在一念间失意时要懂得心宽用微笑面对人生笑对失败是对失败最大的报复给自己一颗坚强的心快乐心情与心理障碍调适三、自励心理——有志者事竟成自励能使人成为强者拥有自励才能燃旺信念自励能冲破无数的人生不可能自励，更是一种自觉自励者事竟成相信自己就不会输掉人生探索不息，奋进不止自励为王情绪测试与调适四、宽容心理——比天空宽阔的是胸怀宽容是一种人生智慧宽容是一种可贵的胸怀学会包容，摒弃怨恨懂得宽容的人，更会懂得爱自己心胸开阔，豁达大度海纳百川，有容乃大首相的胸怀以德报怨总统就职典礼上的震惊举动容人之过，方显大家本色宽容自会有回报“灰色”心理综合症测试五、自卑心理——让自卑从生活中走开正确认识自卑自卑者的典型心理把你的自卑发泄出来自卑是自信的敌人上帝没有轻看卑微缺陷也可以铸就人生把自卑甩得远远的超越自卑才能完善自己自卑心理测试与调适六、嫉妒心理——消除腐蚀心灵的毒素嫉妒是一剂烈性的毒药为什么心怀嫉妒的人总是心情不好嫉妒是柄双刃毒剑不要让嫉妒的阴云覆盖心扉嫉妒害人终害己别人嫉妒你了怎么办嫉妒是可以转化的嫉妒心理测试与调适七、虚荣心理——虚荣是扭曲的自尊正确认识虚荣心虚荣心理的表现与危害哪些人容易产生虚荣心不要打肿脸充胖子虚荣是扭曲的自尊将虚荣心抛开切莫为虚名所累不让虚荣心作祟虚荣心量测试与调适八、焦虑心理——让紧张的情绪松弛下来了解焦虑症焦虑症的表现了解形形色色的焦虑情绪如何在紧张中求松弛焦虑症的饮食治疗克服焦虑的良药焦虑时的自我控制焦虑性神经症的调适九、抑郁心理——不要让灰色的情绪笼罩什么是抑郁症抑郁症的十大症状不要被抑郁症所吓倒抑郁症的心理治疗怎样识别青少年抑郁症怎样治疗青少年抑郁症怎样消除女性更年期的抑郁情绪抑郁心理的测试与调适十、自私心理——不可一味满足自己的私欲自私与人的本性客观分析自私者自毁自私是人生的绊脚石悲哀的自私者给自己立个规矩他的责任我愿意承担不要让儿童滋长自私心理自私心理测试与调适十一、贪婪心理——贪欲是许多祸事的根由认识贪婪并非是拥有的东西越多越好钱币商与卖烧饼的小贩不要这山望着那山高贪欲使轻松变得沉重贪心猛于虎该舍弃的必须舍弃贪婪的人最容易中圈套贪小便宜吃大亏放弃是一种美德不要被欲望牵引贪婪心理测试与调适十二、挫折心理——不怕艰难、勇于超越正确认识挫折挫折心理产生的原因不要被失败击倒跌倒了就再爬起来逆境不是我们的仇敌不能因挫折而沮丧将痛苦转换成为动力把挫折当作成功的转机自古英雄多磨难挫折是成功的伴侣战胜自我，超越自我挫折心理自测试与调适十三、恐惧心理——掌握医治恐惧的良药认识恐惧心理的情绪男人常见的五大心理恐惧正确对待儿童的恐惧心理不要给自己凭空制造压力相信自己是一只雄鹰拒绝思想上的残疾勇于迎接挑战用自信战胜恐惧以笑声面对残酷的命运战胜心底的溃退恐惧心理测试与调适十四、职场心理——立足好人生重要的平台乐在工作化解自己的厌职情绪做工作的主人而非奴隶与上司交往的学问当主管是一位工作狂时不要当众指责你的主管身居高位更要关心下属平易近人才能获得人心领导者应有宽容精神善于网罗人才安全一“跳”的原则如何化解员工的抗拒心理成功企业家的八种心理特征职场心理沟通职场情绪测试与调适十五、情爱心理——人生最温馨的话题爱是心灵的相互接纳与碰撞如何赢得异性的喜爱不能为爱而糊涂爱情要适度的宽容产生恋爱纠纷时怎么办不要为情自毁不要为爱所累不要苛求完美的婚姻女人不要把男人看得太紧掌握十六种不能嫁的男人男人要远离哪种女人男人娶这五种女人要当心恩爱夫妻也要亲密有间为什么夫妻之间相争无赢夫妻间最可怕的裂痕是猜疑信任使家庭和谐让婚姻凝聚人生的幸福夫妻情感调适

章节摘录

生活是美好的生活是美好的，虽然也不免有一些伤心和痛苦，但这些都是生活的本色，我们要勇敢而乐观地面对它。
大作曲家贝多芬是我们所熟悉的，他既有对和平生活向往的《田园》，又有勇往直前的《英雄》，还有向生活、困难挑战的《命运》。
他的作品正反映出了他的不幸和他对生活的态度。
面对失聪，他没有退缩，没有悲观，生活的馈赠激发了他的自强意志，生活的磨难化成了他作品的源泉和灵魂，音乐成就了一个伟大、乐观、不屈的生命。
海伦&middot；凯勒虽然又聋又瞎，但她却说：“ 我发现生命是这样美好。
”身处困境的她看到了生活的美好，感悟到了生命的价值和真谛。
乐观赋予她生活的勇气，使她以不屈的意志和勃然的生机战胜了厄运。
戈壁滩上的胡杨树活了三百年不死；死了三百年不倒；倒了三百年不朽，飞沙走石中守住了生命的鲜活，孤苦凄然中昂起了信念的不屈。
正是胡杨的这种勃然生机使戈壁中的它挺拔出了撼人的大气：大气的人，顶天立地；大气的人生，会像北极星一样璀璨永恒。
面对生活，面对困难，我们也应以乐观的态度直视它。
有积极乐观，当然也有消极悲观，那些整天愁眉苦脸，看什么都不顺眼，甚至要寻死觅活的人就是如此。
遇到一点困难，生活稍有挫折，就说命运对他们不公，就自毁自灭，甚至于堕落，这种例子已有不少，古时有寻世外桃源的、有隐居山林的、有“ 看破红尘 ”出家的等等。
而今，已无法脱离社会的这类人，就甘愿沉沦，随遇而安，不求进取。
这些人是生活的弱者，是懦夫。
他们不敢吃苦，贪图安逸，总是幻想着一切都是美好的，他们也只能生活在幻想中。
尼采曾说：“ 受苦的人，没有悲观的权利；失火时，没有怕黑的权利；战场上，只有不怕死的战士才能取得胜利；也只有受苦而不悲观的人，才能克服困难，脱离困境。
”赫尔岑说：“ 会在快乐时微笑，也要学会在困难中微笑。
”因为，笑，就是春天的阳光，它能消除人们脸上的冬色。
保持做人的本色现代社会是快节奏的。
你在大街上看到的每一个人，都是行色匆匆，似乎有永远做不完的事，整天都是忙忙碌碌的。
如果你走上前去，随便问一个从你身旁擦肩而过的行人：你活在你真实的生命里吗？
对方给你的也许是一脸的茫然。
在商品经济大潮裹挟之下，许多人失去了真实的自我。
当儒雅的学者离开大学讲堂到潮起潮落的商海里去搏击时；当富于激情的诗人丢下自己的笔沉浸于股市行情的跌宕起伏时，你不仅要问：他们快乐吗？
他们有自己的归属感吗？
当他向你呈上前缀着一大堆各种各样的头衔的名片时，你是羡慕他的成就，还是遗憾他的缺失？
一位作家讲了这样一件事：一天，他到一所寺庙里去吃了一次斋饭。
席间，他问僧人寺庙的斋饭为何这般清淡？
为什么不多放一些作料？
为什么不把油盐放重一些呢？
这位老僧指着桌上的一盘青菜笑着说：世上人人都吃青菜，可是又有几个人品尝出青菜的味道。
要想品出青菜的味道，只要将其洗净放在清水里煮便可，这样我们吸取的才是青菜真正本色的营养。
而世人席间所吃的青菜，看似做法讲究，五味调和，味道鲜美，其实，他们尝的不过是青菜作料的味道而已，满意的不过是厨师的精湛的技术而已，至于青菜的味道和营养，他们并没有品尝到。
老僧的一席话，道出了我们生活中时时处处所疏忽和遗忘的本色。
是啊！

在如今这个复杂多变的社会中，人人为了保护自己，都刻意地给自己加点“作料”，粉饰自身。
虽然这是一种自我保护的需要，然而，正因为人人都戴着面具，我们正渐渐地失去做人真实的一面，很难体会到真实给我们带来的美。
真实是保持做人本色的本真体现，做人就应该讲究真实。
真实是难得之美。
当我们与自己内心和谐一致的时候，当我们与同样真诚直率的人在一起的时候，我们就会觉得自己是真实的。
真实就像循环的能量一样帮助我们充满活力。
在儿童故事《棉绒兔子》里，玩具兔子问道：什么是真实？
真实就是自然发生在你身上的事，玩具皮马给它解释说。
除去面具，回想你觉得自己“真实”的时刻。
想一想你有哪些尖利的、脆弱的，或者需要小心保存的地方。
你是不是很容易发火、受惊或者期望别人按照你的意愿做事？
改变这些行为的一个办法是把它们说出来。
我们不一定要做完人，相反，承认自己的不足可以使我们更加真实，也更容易与他人建立亲密关系。
随着我们自己变得越来越真实，我们看到表面之下的灵魂，不再担心年龄、外表和日渐稀疏的头发。
这个时候，我们看到了精神的美，那是由亲密而生的温暖所滋养的。
一个人最为看重的幸福和成功只能从自己生命的本色里去获得。
富翁看重金子，而本分的庄稼人却看重脚下那片拴紧他们灵魂的土地，因为他们深信“泥土里面有黄金”。
失去本色的人生是灰色的、无光泽的人生，做人，就应该保持自己的本色。
专家提示保持做人的本色，就是不要丢掉自己真实的一面，用你真实的一面去体察。
你就能够透过肤浅的表象，看到一个人的实质。
P28-30

编辑推荐

《心理掌控命运》将介绍：解决心理问题是人生十分重要的话题，也是一门博大精深的学问，它似乎说起来容易，做起来难：但只要学会认识自我心理、调节自我心理，不断地用自身的力量来克服心理魔障，用自己的力量来排解心理困扰，就能够冲破困惑，拥抱快乐和成功。

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