

<<自己帮助自己>>

图书基本信息

书名：<<自己帮助自己>>

13位ISBN编号：9787802037113

10位ISBN编号：7802037115

出版时间：2009-6

出版时间：中国妇女

作者：沧浪

页数：263

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>

<<自己帮助自己>>

前言

生活中，为什么有的人成功，而有的人失败；为什么有的人幸运，而有的人一直不走运？那是因为成功的人能够调节自己的心理，及时正确地解决自己的心理问题，而有的人却在失败后一蹶不振，心理问题一直得不到解决，从而导致自己一生与不幸相伴。

其实，每个人都是一名业余的心理学家，只要掌握了正确的心理调节方法，幸福的生活就离你不远。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。

人们的心理承受能力到了极限，往往就会出现各种各样的心理问题，事实上每个人都多少有一点心理问题。

在各种复杂的人际关系中，在挑战自我成功的环节中，在处理窘迫困境的时候，在缓解心理压力的时候，都会出现心理问题。

心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。

只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

“然而，心理疾病像鬼魂一样如影随形，我们身边的大多数人，包括我们自己，都能切实地体会到，在经济、文化、价值观念急剧变化的时代，心理问题已经跃居所有问题的首位。

例如，因心理扭曲而酿成惨剧的故事不断见诸报端，心理疾病对人们生活的影响已经越来越严重，甚至妨碍了人们获取应有的成功。

心理的问题没有一个标准的样本，它因人而异，展示出不同的神秘性。

但有一点是可以肯定的，每个人的成功并不直接与智商和能力挂钩，而是与其心理素质是否健全有着直接的因果关系。

一个心理脆弱的人，在生活中一定是一个无法应对坎坷的人，因为在他的心理平台上，缺少的就是“坚强”两个字；相反，一个心理极度坚强的人，他就会把困难和曲折看成是成功路上的条件和跳板，并由此来推动和开启自己的人生。

现在，社会竞争日益激烈，各种潮流和理念将人们的生存空间切割得七零八落，没有良好的心理素质，就失去了竞争中强有力的支柱，很容易被摧垮。

有多少人由于童年的阴影而走上了歧途；有多少高级白领由于心灵的空虚而导致精神失常；有多少老年人本该安度晚年，享受夕阳红，却因为心念谬误而了却残生。

太多的遗憾由心理疾病造成，太多的惨剧由于心理的问题仍在继续。

我们承认，人的心理缺陷不可能彻底消除，但是它可以弥补，可以跨越。

人的内心的力量既可以是积极的，也可以是消极的。

只有让内心的力量发挥积极的作用，才能走出心理疾病的阴影，拥抱健康明媚的阳光。

人的一切行为都是自内而外的，一个成功的人，一个成功的社会，一切成就，一切财富，都始于良好的心理素质。

因此，成功应该从心理素质的培养和锻炼开始。

本书结合目前人们的心理状况，既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，对各种心理问题和心理障碍，给出简单易行、效果显著的解决途径。

拥有了本书，你就能化解心中的困惑，让你在需要的时候成为自己的心理医生，成为身心健康的人。

希望本书能够帮助你驱散心中的阴云，从此热爱生活，关爱自己，以健康的心态迎接人生的挑战。

<<自己帮助自己>>

内容概要

心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。

只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

”然而，心理疾病像鬼魂一样如影随形。

人们的心理疾病由来已久，而且有根深蒂固的渊源。

历史的发展向我们展示了一个不争的事实：我们身边的大多数人，包括我们自己，都能切实地体会到，在经济、文化、价值观念急剧变化的时代，心理问题已经跃居为所有问题的首位。

心理学并不高深，它存在于我们每一个人的生活当中。

21世纪被视为生命科学的时代，心理学在这个世纪显示出了其不可或缺的作用，很多科学家开始从不同的领域和视角进行研究和探索，想揭开心理学的奥秘。

事实上，心理学是关于生活和社会的科学技巧。

每个人都是一名业余的心理学家，我们可以从自己的经验出发，用自己的思维来判断别人的心理。

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。

所以，人们的心理承受能力已经到了极限。

心理的状况是各种各样的，没有心理状况的人生是根本不存在的。

在各种复杂的人际关系中、在挑战自我成功的环节中、在处理窘迫困境的时候、在缓解心理压力的时候，都离不开心理的问题。

<<自己帮助自己>>

书籍目录

第一辑 我是否也能成为那个幸运的人 为什么幸运的人总是幸运 天堂是自己构建起来的 想好事儿的女性更容易成功 丰富的想象力创造美满幸福的生活 进入“心想事成”的感应世界 一切幸运皆在你的心中第二辑 失败只是一种心理感受 为什么不相信自己能够做好 不能希望自己总是最完美 太过于看重结果会失掉过程 “无名之忧”其实是徒增烦恼 敏感脆弱的心理是最大的败点 别太在乎别人的评价 思想领地受干扰易致失败 如何走出心理挫折的阴影第三辑 有什么办法挖掘自身潜能 悲观的人为什么不进步 不要自我限定 正确认识自己 肯定心理让你变聪明 收起“假我”，让心灵本原去创造 让自己永远处于激情之中 没有什么比恰逢其时的想法更强大 你想成为什么人，就能成为什么人第四辑 摆脱负面思维对你生活的干扰 感谢自己可以重新开始 不要让悔恨侵蚀了你的心灵 身在泥淖，远看桃花盛开 找个理由原谅自己 消极不去，积极不来 优秀的人总是敢于自嘲 “心理除法”帮你轻装前进第五辑 小事别计较，闲气生不得 “小心眼”的人做不成大事 吃亏是福，何必计较 要小心“水至清则无鱼” 凡事看开些才能不生气 克己制怒是成功者必备的修养 学会遗忘，人生会更轻松 快乐需要一颗简单的心 常怀一颗欢喜心 微笑是快乐的法门 使用幽默这项武器第六辑 拿什么能看到我的心病 为人冷淡不是感觉出了错 总是喜欢和人比是心理强迫 事事坚持自己的观点则未免失常 太轻闲者易生事 对工作不能有病态的狂热 怕这怕那其实最可怕 走出社交恐惧症的阴影 掌声让人沉醉不醒第七辑 把握爱人的心应该怎么做 信任是爱的基本法则 别让感情在悬崖上跳舞 “微软”女人深得男人心 女人要的，有时候只是尊重 认真的人才能真正赢得爱情 为何一见钟情的恋爱不太可靠第八辑 为什么家成了伤人的武器 婚后沉默症，好了没有 自我牺牲不能叫爱 爱，不能太在乎形式 家是港湾，不是出气的地方 没有倾听就没有感情促进 婚外恋受伤的不止一个人 再婚的不良心理及调适第九辑 怎样让大家都喜欢我 让他感到愉快他才会喜欢你 第一印象决定了人们是否接受你 为什么说距离产生美 战胜交往中的“约拿情结” 适当的“自我丑化”有助于加深亲密程度 为什么有些人总是让人难以喜爱第十辑 好心情才能赢得健康 健康是过去思维方式的结果 疑神疑鬼是给自己找病 爱生气的人不可能长寿 强行抑制哭泣会让人生病 合理的饮食可缓解心理压力第十一辑 在职场怎样保持积极进取 没有积极的心态，再勤奋也没用 埋头拉车更要抬头看路 为薪水工作的心态毒害人的进取心 办公室心理换位的应用 当心办公室心理污染 提防“精英综合征” 不要被“假期综合征”击垮 摆脱来自职场的压力第十二辑 心理学帮你在谈判中获胜 察言观色，看穿对手 交换名片中的心理学 如何给对手施加压力 让步绝不是简单的退步 僵局是因为双方心理有盲区第十三辑 穷人穷的是心理 穷人总是认为自己不是赚钱的料 致富就是要你“财迷心窍” 想要和得到之间，还有一个做到 信念越坚定，致富的速度就越快 没有效率意识就不会成功第十四辑 性格不好会影响心理状态 为什么性格会影响心理状态 坚韧的性格总会让人成功 好性格决定了好的做事态度 怎样利用好外向型性格 如何优化内向型性格

<<自己帮助自己>>

编辑推荐

《自己帮助自己》结合目前人们的心理状况，既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，对各种心理问题和心理障碍，给出简单易行、效果显著的解决途径。

心理学并不高深，它存在于我们每一个人的生活当中。

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。

所以，人们的心理承受能力已经到了极限。

在各种复杂的人际关系中、在挑战自我成功的环节中、在处理窘迫困境的时候、在缓解心理压力的时候，都离不开心理的问题。

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>