

<<迈过心理这道坎>>

图书基本信息

书名：<<迈过心理这道坎>>

13位ISBN编号：9787802137219

10位ISBN编号：7802137217

出版时间：2010-10

出版时间：海潮出版社

作者：姚飞

页数：215

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>

<<迈过心理这道坎>>

前言

当年，法国大文豪维克多·雨果被当权者驱逐出境，同时又被病魔缠身的时候，他流落到英吉利海峡的泽西岛上，每天都久久地坐在能够俯瞰海港的一张长椅上，凝视落日，陷入冥思苦想之中。

然而，他总是缓缓但却坚定地站起来，在地上捡起石头，一块块地掷向大海。

掷完了，就带着满足的心情和变得开朗的神情离去。

他天天如此，终于引起了人们的注意。

一天，一个大胆的孩子走上前来问他：“为什么你要跑来这里，向海里扔这么多的石头？”

雨果沉默了一会儿，然后严肃地说：“孩子，我扔到海里的不是石头，我扔掉的是‘自卑’。”

他终于没有让那无益的自卑夺去自己的斗志，而是用自信战胜了它。

他因而也战胜了逆境，成就了自己的事业。

人生路上，我们每个人都会遭遇心理上的低谷和经历人生的低潮。

谁都曾一度消沉、萎靡不振。

情场失意、商场失利、工作不顺。

各方面的打击接踵而来；同时，每个人又都会拥有幸福时的欢畅、顺利的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。

人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味你都可能品尝。

若把人生比作明月，明月也有阴晴圆缺。

所以，面对人生的喜怒哀乐，遭遇情绪和心理上的困扰，我们都应该从容面对。

<<迈过心理这道坎>>

内容概要

在这个心理学日益被广泛关注的时代,《迈过心理这道坎》正是在这样一个时刻出现在大家的面前。本书指出了我们心灵中存在的各种负面心理及各种困惑,同时运用心理学原理,结合实际生活案例,对各种影响我们前进的巨大障碍进行了较为详尽的分析,并提供了“消灭”它的思路与方法。

帮助我们早日战胜自己,不再成为心理上的“奴隶”。

人生,没有永远的伤痛,再深的痛,伤口总会痊愈;人生,没有过不去的坎,你不可以坐在坎边等它消失,你要想办法穿过它。

<<迈过心理这道坎>>

书籍目录

第一篇 认识自我，解读心灵的迷茫 第一章 是什么遮住了阳光 是谁埋下了自卑的种子 被冷漠的心墙包围 别掉进猜疑的“洞穴” 虚荣是美丽的“陷阱” 第二章 看不见的篱笆墙 妒忌，使不幸更辛酸 怯懦使一切变得不可能 “固执”已把你套牢 报复是一把双刃剑第二篇 科学调适，消除内心的困惑 第三篇 打开心灵的“禁闭”，做自己的心理医生

<<迈过心理这道坎>>

章节摘录

所有的苦与乐、恨与爱、幸福与不幸，皆来自心灵。

心灵是人类生命中的一盏灯。

心灯明亮，即使一无所有，生活依旧很精彩。

心灯晦暗。

即使得到了物质上的所有满足，仍然会被痛苦所包围。

是什么遮住了阳光，让心灵之中隐现出危及健康的阴影？

是谁埋下了自卑的种子人的心灵都是脆弱的，曾经我们都有过自卑。

自卑感是一种普遍的心理现象，没有自卑感的人几乎是不存在的。

不同的是，有的人仅在人生的某一阶段产生自卑感，而有的人的自卑感将贯穿一生。

曾经，一个幼儿教师问孩子们谁最美，一个小男孩站出来，他认为他自己最美。

幼儿教师骂他臭美，并且把他推到一边去了，打击一个孩子的自尊心就这么简单。

幼小的心灵是需要呵护的，一个没有爱心的老师自己却浑然不知。

不经意间，她在这个男孩心中已经蒙上了阴影。

一个叫彤彤的女孩在作文中写道：曾经和几个孩子比写字，拿去让一个邻居老太太评，很自信的彤彤没想到老奶奶说她的字写得最难看，彤彤当时就哭了。

从此，她开始怕写字，越怕越写不好，老师也在班上批评她的字，彤彤提到写字就害怕，自尊防线彻底崩溃，在自愧不如的惶恐中。

她的学习成绩也开始下降。

在彤彤弱小的心灵中，老太太代表了权威，她不知道老太太的眼光并不准确，但无知的她却在过了很久之后才找回了自信。

夺去一个孩子的自信心就这么简单，而让一个孩子产生自卑感也是来得这样的容易。

自卑的负面是懦弱，是逃避，是嫉妒，是仇恨。

他在不富裕的农村家庭长大，考入一所全国知名的高等学府，在临近毕业时却做出了令人震惊的事情，究竟是什么原因令他产生这样可怕的变化呢？

心理学家分析：他属于极度自卑的人。

一个人的成长会受环境因素的影响，在某种程度上，他产生了强烈的自卑感，这就造成了他人际交往的障碍。

正是因为自卑，会担心自己不配做别人的朋友；正是因为自卑，会担心自己遭到喜欢的人的拒绝。

为了摆脱在家境比较好的同学面前的自卑，与他平时关系好的同学已经缩小了成了非常少的几位。

他的自卑进一步加剧了他的敏感，他感觉所有的人都和他过不去，自卑让他无地自容，最后他疯狂地举起了凶器，并对准了无辜的同学，使他从一个全村为之骄傲的大学生沦为杀人凶手。

内心的自卑，对一个人的成长与发展是最要命的。

自卑的人，总觉得自己低人一等，十分渺小，看不起自己，害怕得不到别人的尊重。

当自卑侵蚀了人的心理，从此他将快乐不再，人生不幸。

自卑的心理经常会使人们的行为出现以下反应：·是情绪低沉，郁郁寡欢，常因害怕别人看不起自己而不愿意与人来往，缺少知心朋友，甚至自疚、自责、自罪。

二是缺乏自信心，优柔寡断，无竞争意识，抓不住稍纵即逝的各种机会，享受不到成功的欢愉；在诸多竞争活动中退缩，甚至明明能成功也放弃机会。

三是常感疲劳，心灰意冷，注意力不集中，工作效率不高，缺少生活的乐趣。

<<迈过心理这道坎>>

编辑推荐

《迈过心理这道坎(舍与得的人生经营课)》：命运掌握在你自己的手中，只要有自信和征服命运的决心，每个人都可以征服命运，每个人都可以主宰自己的命运。

人生路上，我们每个人都会遭遇心理上的低谷和经历人生的低潮，谁都曾一度消沉、萎靡不振。情场失意、商场失利、工作不顺，各方面的打击接踵而来；同时，每个人又都会拥有幸福时的欢畅、顺利的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。

人生就是一碗酸、甜、苦、辣、成五味俱全的汤，每种滋味你都可能品尝。

若把人生比作明月，可月也有阴晴圆缺。

所以，面对人生的喜怒哀乐，遭遇情绪和心理上的困扰，我们都应该学会从容面对。

心理学的意义就在于：帮我们沟通心灵的通道，扫除通道上的障碍。

<<迈过心理这道坎>>

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>