

<<善于放弃能够克服心理压力>>

图书基本信息

书名：<<善于放弃能够克服心理压力>>

13位ISBN编号：9787030180520

10位ISBN编号：7030180526

出版时间：2007-1

出版时间：科学

作者：斋藤茂太

页数：193

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>

<<善于放弃能够克服心理压力>>

内容概要

“放弃”这个词似乎总给人一种消极的感觉，但是，积极地“放弃”是成功者必须具备的能力。本书就从心理学角度出发，论述了成功者在纷繁复杂的事业和生活中应该如何学会放弃，如何选择放弃，告诉我们为了自身发展必须放弃哪些东西；为了取得成功必须放弃哪些东西；为了生活充实必须放弃哪些东西；为了保持健康必须放弃哪些东西；为了远离忧郁必须放弃哪些东西；为了人际关系必须放弃哪些东西；为了建立自信必须放弃哪些东西，帮助你排除干扰，轻装上阵，直接奔向成功的顶峰。

本书适合企业经营者、管理人员、一般员工及将要立志自己创业的学生阅读。

<<善于放弃能够克服心理压力>>

作者简介

斋藤茂太，人生悠悠，不急不躁。

斋藤医院名誉院长，即本书作者斋藤茂太先生现从事心理顾问工作，专门为受到各种烦恼困扰的现代人排忧解难。

同时斋藤先生还兼任日本旅行作家协会会长、日本文艺家协会会员等职务，在众多领域内都有杰出表现。

斋藤先生的其他著作有《战胜自身惰性的法宝》、《战胜“郁郁不乐”》、《学会抛弃一切》、《消除痛苦的情绪》、《“善于感受生活”之人的共同点》、《坚强对待“职务压力”、与“工作抑郁”》(小社刊)等等，这些著作奠定了斋藤先生“心理系列丛书”的基础。

<<善于放弃能够克服心理压力>>

书籍目录

第1章 为了实现“积极的人生”需要有所放弃 1 坚韧不拔的性格源于“懂得放弃” 2 追求精神源于“懂得放弃” 3 患病期间应以“放弃的心态”等待恢复 4 用游戏的心态消除对病情的忧虑 5 日程安排的管理秘诀在于“懂得放弃” 6 “量”和“质”哪个更能为我们带来幸福? 7 欲强则迷,寡欲则进 8 无法放弃过去源于对现状的不满 9 要想改变将来,先从改变现状开始 10 丢掉敬业精神,从抑郁症中找寻“自我” 第2章 为了实现“优秀的人生”需要有所放弃 11 三十岁之前摆脱“心理依赖” 12 人生之路始于“放弃” 13 为了放弃“心灵上的迷惑”,请顺其自然 14 扔掉“固执”思想才能捧得“天命”归 15 为了美满的晚年而必须放弃的东西 16 为了不被妻子抛弃,丈夫应该放弃的东西 17 为了避免机场离婚或五月病而应该放弃的东西 18 被心爱之人抛弃也是一种阅历 19 “善于放弃”帮助人们找回真实自我 20 为了出人头地而必须放弃的东西 第3章 “善于放弃”的人才前途 21 丢掉“男主人的优越感”将促进夫妻间的感情 22 为了保持“学习的热情”,请扔掉优越感 23 有发展的人都懂得如何“放弃小我” 24 “意想不到的发现”带来“放弃的最佳时机” 25 为了享受旅行而需要放弃的东西 26 “加法”变负,“减法”成正 27 “从头开始”必须“懂得放弃” 28 无法从“旧我”中脱离的人 29 化被动为主动,积极地放弃 30 只有扔掉重负才能从零开始 第4章 为了过上“无忧无虑”的生活需要有所融 31 真的可以借酒消愁吗? 32 真的可以借酒壮胆吗? 33 心中烦恼,微笑放弃 34 流汗与感动 35 留恋与旅行 36 抛弃烦恼的秘诀在于首先“整理心绪” 37 “什么都不做”更不能摆脱压力 38 比起“身体劳累”,更多人感到“心理疲惫” 39 利用“放弃”的力量在工作中取得胜利 40 以“不好不坏”为宗旨,放弃“必须” 第5章 为了得到“健康的自我”需要有所放弃 41 为“减掉赘肉”而付诸的努力真是让人“感动” 42 减肥行动最好“众人共同实施” 43 “少欲知足”,预防癌症 44 “不以患病为苦”的健康心态 45 与人相处,“放弃的心境”至关重要 46 适度的压力可以锻炼自己 47 过重的压力会削弱人们的生命力 48 扔掉“对他人的依赖”,做一个健康的老年人 49 上了年纪也不要得过且过 50 放弃“七情”,生活更快乐 第6章 为了避免“抑郁”需要有所放弃 51 通过“自我劝慰”让心情舒畅起来 52 “歇斯底里”通常在这样的情况下发作 53 “善于放弃”——治愈歇斯底里的处方 54 不应“放弃”利己主义,但要加以控制 55 运用“放弃的力量”发现属于自己的幸福 56 只有“善于放弃”,才能畅快地生活 57 处于抑郁状态时切勿做出重大的决定 58 “抑郁”的时候容易做出“糊涂”的事情 59 丢掉“过去的创伤”,救出“抑郁”中的你 60 “被世人所放弃”之前要先行做到“自我放弃” 第7章 为了保持良好的人际关系需要有所放弃 61 请扔掉“固执的性格” 62 放弃“理想主义”,建立愉快的人际关系 63 降低“要求标准”,保持稳定的人际关系 64 放弃部分功能的畅销手机 65 “事业有成之人”请先放弃自我 66 懂得“如何扔掉别人的期待”是成功的秘诀 67 与其考虑如何搜集信息,不如考虑如何放弃信息 68 人与人之间有必要保持“20%的不信任感” 69 交流过密,关系疏远 70 信赖感本是“不方便”的产物 第8章 为了“获得自信”需要有所放弃 71 放弃“六过”,保持平衡 72 凡事考虑得与失,扔掉心中的“抱怨” 73 笑声中承载着“放弃的力量” 74 是否应该扔掉“心中的忧虑”呢? 75 心有所想,事才能有所成 76 拘泥于“美美睡一觉”,反而会妨碍睡眠 77 毕加索有言:“怎么想是你的自由” 78 容易受别人左右的人才会自卑 79 自卑感和自豪感“本是同根生” 后记译者跋

<<善于放弃能够克服心理压力>>

编辑推荐

《善于放弃能够克服心理压力》适合企业经营者、管理人员、一般员工及将要立志自己创业的学生阅读。

<<善于放弃能够克服心理压力>>

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>