

<<20几岁决定一生的心理攻略>>

图书基本信息

书名：<<20几岁决定一生的心理攻略>>

13位ISBN编号：9787502177287

10位ISBN编号：7502177280

出版时间：1970-1

出版时间：石油工业出版社

作者：成应翠，蒋学晨 主编

页数：240

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>

## <<20几岁决定一生的心理攻略>>

### 前言

20几岁，是人生中最为熠熠生辉的年华，需要你有坚韧的意志、恢宏的梦想！

20几岁，是“校园人”到“社会人”的微妙转角，需要你和谐转型！

20几岁，是自我升华的奋斗岁月，需要你苦心孤诣，精心筹划未来！

如果你在20几岁时，能够开足马力全速攀升，你将在万里晴空自由翱翔，领略生命的无限风光；相反，如果你在20多岁时蹉跎岁月虚度光阴，人生将变得颠簸动荡、摇摆不定。

如果将人生比作一次航程，你将在这个阶段完成起飞。

20几岁的你，生命的旌旗正在猎猎飘飞，未来的竞争将更加白热化、多元化、立体化。

智商、情商、人脉、心理方面的任何事物都可能造成难以收拾的局面。

踌躇满志、跃跃欲试的你，急需“充电”。

《点亮未来的智慧》系列丛书旨在提供一套可行、有效的成长解决方案，为你从“校园人”到“社会人”的成功转型提供强劲助力。

本套书所选内容针对转型中的实际问题提供可操作性的建议。

本套书包括以下4册，即：《20几岁决定一生的社交方略》——社会交往是你展示自我的舞台，人脉关系是你事业成功的坚实后盾。

懵懂无知、学习社会交往的有关理论，了解各种社交场合的基本行为规范，掌握人际交往的艺术和技巧，对你的人际拓展和人脉积累有着不言而喻的重要意义。

《20几岁决定一生的职场攻略》——职场是20几岁时人生的第一个主战场。

在这里，你将完成社会的、商业的重要启蒙。

我们从入职、办公室交际、职业规范、跳槽转行等角度出发，为你详细介绍职场发展的策略和技巧。

《20几岁决定一生的幸福哲理》——对于年轻的你，权力、名望和金钱也许颇具诱惑。

但是，这一切都是过眼云烟，幸福的生活才应当成为心灵深处的追求。

哲理的熏陶和真爱的浸润，会让你达到“掬水月在手，弄花香满衣”的境界。

## <<20几岁决定一生的心理攻略>>

### 内容概要

最激烈的竞技，发生在我们的内心世界。  
我们的心态信念、生活态度、努力程度、思维模式决定着人生成败。  
阅读本书，你将发现真实的自我，拥有和谐的心态；当抑郁、焦虑、愤怒无端来袭，本书将帮你顺利度过心理危机。

<<20几岁决定一生的心理攻略>>

书籍目录

- Chapter 1 宠爱自己多一点 Advice 1 本色真我 Advice 2 自我概念——始于“我”终于“我”  
Advice 3 自尊——幸福的基石 Advice 4 宠爱自己多一点 Advice 5 别让心魔贬低你 Advice 6 通往自尊的20个台阶
- Chapter 2 做最好的自己！  
Advice 1 自律——成功的导航 Advice 2 自信做自己 Advice 3 做最好的自己！  
Advice 4 你是这个世界的主人 Advice 5 敢做出头鸟吗？  
Advice 6 平和心态，优雅人生 Advice 7 自言自语的“万人迷”
- Chapter 3 让你的心灵和身体一起旅行  
Advice 1 谁敢抢走我的枕头？  
Advice 2 神奇的微笑心理疗法 Advice 3 心理敏感度 Advice 4 好记性，保你行 Advice 5 性不是生活的全部  
Advice 6 填补了食欲，埋葬了自己 Advice 7 做个睡美人
- Chapter 4 情感心理航线  
Advice 1 快乐“耍单儿” Advice 2 落跑新娘与新郎 Advice 3 好聚好散 Advice 4 浇灭心中的怒火 Advice 5 本是同根生，相煎何太急  
Advice 6 嫉妒的泥土难育友情的花蕾 Advice 7 婚姻假想敌 Advice 8 吵架学问多
- Chapter 5 上班族心理急症室  
Advice 1 今天你抑郁了吗？  
Advice 2 年轻白领的头号杀手——工作抑郁症 Advice 3 莫让社交打垮你 Advice 4 社交达人是这样练就的  
Advice 5 莫让工作淹没你 Advice 6 我工作，我快乐 Advice 7 忽悠你没商量
- Chapter 6 新手爸妈札记  
Advice 1 做最快乐的妈妈 Advice 2 培养宝宝的独立感 Advice 3 世上只有妈妈好，太黏妈妈好不了  
Advice 4 宝宝心事全知道 Advice 5 最牛宝贝 Advice 6 偶尔“私奔”也无妨
- Chapter 7 心灵创可贴  
Advice 1 如何抚平心头的创伤 Advice 2 双重性格者的痛楚 Advice 3 自助者，天助也！  
Advice 4 强迫症——到底谁在强迫我！  
Advice 5 “躁”化弄人 Advice 6 你的心离幸福有多远？  
Advice 7 生命诚可贵 Advice 8 与人为善 Advice 9 生命在于体验

<<20几岁决定一生的心理攻略>>

章节摘录

Chapter 1 宠爱自己多一点    Advice 1 本色真我    活出本色真我，就要让自己的所作所为与真实想法一致。

如果你了解并且热爱自己，那么活出本色真我就很容易。

正如只有先爱自己才能爱别人一样，你只有先对自己真诚才能对别人真诚。

做你自己。

要有勇气接受自己的~切，不要在意别人对你的看法。

不要为了获取别人的认可就假扮成另外一个人。

许多年轻人相信做一些让同伴高兴的事，比如说在不该喝酒的时候喝酒，会让他们更受欢迎。他们故意和家长的建议及自己的常识背道而行，结果却往往受挫而且偏离自己原有的目标。

如果你做的事情不能代表自己真实的想法，那你只会对自己不满，并且更加困惑。

你会困惑是因为你不知道应该取悦谁，或者该怎样取悦他们。

自尊来自于接受最真实的自己，并用行动来表现本性。

你尊重自己，别人也就会尊重你。

他们会认为你是强者，有能力坚持自己、捍卫信仰。

当你活出真我时，你的个性和特质就会闪光。

你尊重别人的观点，却不被他们的偏见和期待所左右。

你需要自省、真诚、开明、公正。

## <<20几岁决定一生的心理攻略>>

### 编辑推荐

史上最棒：从“校园人”到“社会人”的成长密码！

全国首套：为你把握人生历程的超值双语书！

最佳“充电”20几岁成长盛宴，看这套就够了！

Smart英语：20几岁，要掌控职场、人脉、心理及幸福，就是要增强英语力！

最激烈的竞技，发生在我们的内心世界，我们的心态信念、生活态度、努力程度、思维模式决定着我们的成败。

阅读《20几岁决定一生的心理攻略（英汉对照）》，你将发现真实的自我，拥有和谐的心态；当抑郁、焦虑、愤怒无端来袭，《20几岁决定一生的心理攻略（英汉对照）》将帮你顺利度过心理危机。

本套书是集成成长秘笈、英语学习、超实用资讯于一体的魅力英语读本。

用英文阅读职场、社交、幸福及心理等方向的成长方案，加强你的“英文思考力”。

专为你工作、“圈子”、生活等量身打造的精粹短篇，提升你的“英文亲和力”。

极力拓展你的词汇库与地道英文单句，有效锻炼你的“英文组织力”。

每天的工作、生活中那点小事，就是最好的英文材料，启发你的“英文创造力”。

飘逸曼妙的版式风格，再搭配精美的插图，尽情发挥你的“英文想象力”。

20几岁，要掌控职场、人脉、心理及幸福就是要增强英语力！

<<20几岁决定一生的心理攻略>>

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>