

<<拯救自己心理咨询手册>>

图书基本信息

书名：<<拯救自己心理咨询手册>>

13位ISBN编号：9787507515084

10位ISBN编号：7507515087

出版时间：2003-9-1

出版时间：华文出版社

作者：金鸣

页数：237

字数：225000

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>

## <<拯救自己心理咨询手册>>

### 内容概要

你必须坚定地相信：你可以自己拯救自己！

要自信、自立、自强、如果你不能自己拯救，将永远摆脱不了失败的阴影。

人的一生，无论哪个年龄段，都会遇到这样或那样挫折和困难，烦心的事接连不断。

特别是面对市场激烈竞争的复杂环境，人们觉得“求生存”更加艰难，稍有不慎，就会失去工作，丢掉饭碗。

经常有提“心”吊“胆”的危机感。

本书以“拯救自己心理”为题，紧密结合生活实际，以大量实例，深入浅出地介绍了心理学在人生各个方面的应用，它是智慧的源泉，成功的法宝。

根据现代社会竞争特点，提出调适自我心态、找准人生目标、改掉不良习惯、纠正不良行为、塑造成功性格、走出交际盲区、驱散事业迷津、系紧爱情纽带、适应各类环境等9种拯救自己的心态，希望对你有参考作用。

对您能有所启示和帮助，争取早日敲开命运之门，成为一个名副其实的自我拯救者，真正成为掌握自己命运的主宰者、成功者。

## <<拯救自己心理咨询手册>>

### 书籍目录

一、调适自我的心态 如何读懂人生的真义 做自己想做的事最幸福 只要有欢欣就会有力量 快乐存在于自我意象之中 成功源于正确的取舍 心想才能事成 不要嫉妒别人的成功 如何消除生活的恐惧感 如何克服悲伤和情绪低落 如何克服自我封闭心理 如何解脱心烦意乱 如何克服压抑心理 如何战胜忧愁抑郁之情 如何通向幸福的宽广大道 如何开了张生活良方 二、找准人生目标 如何让目标帮助你找到人生 目标是成功的指南 找准目标等于成功了一半 如何分阶段地逼近成功一半 每天都应有一张优先表 快乐是一种真实具体的目标 只要活着就有希望 要抓住万分之一的机会 让自信沉浸在你的生活里 意志力使每个人成为强者 如何明确自己的发展方向 如何做一个时时能找到工作的人 三、改掉不良习惯 以良好习惯造就美好人生 培养良好习惯有哪原则 改变习惯就可以改变命运 将弱点改为优点的心态 克服自身弱点的12个“不要” 掌握合理分配时间的秘诀 改掉消极的口号“这太不公平” 避免目光短浅 克服神经过敏 克服恐癌心理 消除用心不专 改掉不良嗜好 改掉粗心大意的习惯 消除贪得无厌的心理 克服好逸恶劳 70%的烦恼与金钱有关..... 四、纠正不良的行为 五、塑造成功性格 六、走出交际的盲区 七、驱散事业的迷津 八、系紧爱情的纽带 九、适应各类的环境

## <<拯救自己心理咨询手册>>

### 编辑推荐

人的一生，无论哪个年龄段，都会遇到这样或那样的挫折和困难，烦心的事接连不断。特别是面对市场激烈竞争的复杂环境，找准目标等于成功的一半，改变习惯就可以改变命运，用希望的“魔法”激励自己，如何从黑暗中挖掘自己的意志。

<<拯救自己心理咨询手册>>

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>