第一图书网, tushu007.com

<<人际穿梭>>

图书基本信息

书名：<<人际穿梭>>

13位ISBN编号：9787508435091

10位ISBN编号：7508435095

出版时间：2008-1

出版时间：水利水电

作者：段颖立

页数：143

字数：122000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

时代在前进，人们的生活节奏在加快。
人们总是感到属于自己的空间在不断缩小，造成心理压力不断增大。
本书告诉你，如何在压力下享受生活。
　　本书共分心灵鸡汤和沟通你我两篇。
人们整天忙于工作，而不注意心理的自我调节方法是造成压力的主要原因。
针对如何进行自我调适，使自己有一个良好的心态、充沛的精力、广泛的人际关系，本书精选了一些解惑箴言，篇篇精彩、篇篇值得你细细品味。
相信你读后定能茅塞顿开，收获颇丰。
　　在压力下能做到真正的享受生活，并能与人一起分享你的快乐，这就是成功的生活。
　　本书适合于广大读者休闲阅读。

书籍目录

第一篇 心灵“鸡汤” 1 战胜孤独的秘诀 2 让自己幸福的秘诀 3 如何让自己活得滋润 4 摆脱自卑有良方 5 你有十种，陕乐的心情吗 6 十个妙点子送你好心情 7 学会营造好心情 8 如何拥有好心情 9 十分钟轻松缓解压力 10 解愁息怒九方 11 从压力中营救自己 12 解读白领男人的心理压力 13 心理压力的不良反应 14 自我解脱，走出心理困境 15 现代人如何应对心理疲劳 16 心理健康要防八个“过度” 17 排除紧张新招 18 消除紧张九法 19 心理平衡要诀 20 防止心理疾病三要诀 21 青年成才十大心理障碍 22 丈夫、父亲角色的心理调整 23 成功男士健康心理特征 24 心理的误区导致你的自毁 25 如何自我调节情绪 26 化解恶劣情绪七法 27“喜怒不形于色”损健康 28 人生“六然”助你心宽 29 帮你了解人性的陷阱……第二篇 沟通你我

章节摘录

1　战胜孤独的秘诀　　人人都可能有孤独的时候，但并非人人都能够战胜自己的孤独感。

孤独，并不单纯是独自生活，也不意味着就是独来独往。

一个人独处，可能并不感到孤独；而置身于大庭广众之间，未必就没有孤独感产生。

一位心理学家认为，真正的孤独，往往产生于那些虽然有肉体接触，却没有情感和思想交流的夫妇。

事实上，不管你是已婚或是未婚，也不管你是置身于人群，或者是独居一室，只要你对周围的一切缺乏了解，和你身外的世界无法沟通，你就会体会到孤独的滋味。

战胜自卑　　因为自觉跟别人不一样，所以就不敢跟别人接触，这是自卑心理造成的一种孤独状态。

这就跟作茧自缚一样，要冲出这层包围着你的黑暗，你必须首先咬破自卑心理织成的茧。

其实，大可不必为了自己跟别人不一样而忧思重重，人人都是既一样又不一样的。

只要你自信一点，钻出自织的“茧”，你就会发现跟别人交往并不是一件难事。

编辑推荐

《人际穿梭》内容分为一、心灵鸡汤，二、沟通你我　　整天忙于工作，而不注意心理的自我调节是造成压力的主要原因。
《人际穿梭》针对如何自我调适，使自己拥有良好的心态和充沛的精力。
《人际穿梭》精选了一些解惑良言，篇篇精彩、值得细细品味。

第一图书网, tushu007.com

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