第一图书网, tushu007.com

<<每天学点健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点健康心理学>>

13位ISBN编号：9787508516530

10位ISBN编号：7508516532

出版时间：2010-1

出版时间：崔幸福 五洲传播出版社 (2010-01出版)

作者：崔幸福

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

前言

美国著名的成功学大师拿破仑·希尔曾说：“一个人最大的生存痛苦不是饥饿，而是来自于各种各样心理危机的不断折磨！
”绝大多数人都不会在工作和生活中一帆风顺，总会遇到各种各样的难题；如果不能及时处理这些难题，就会形成一大堆心理危机。
说严重一点，每一个心理危机的杀伤力都是巨大的，都会成为你前行的大沟小坎。
因此学会如何正确地应对心理危机，是一个现代人必须具备的生存本领。
如何发现和克服自己在工作和生活中的心理危机呢？
这是绝大多数人不可忽视的问题，因为世上几乎没有一个人不渴望自己的生存处于优势的状态之中，形成良性循环。
但是令许多人焦虑的是：在与别人竞争的过程中，自己仿佛竭尽全力也难以超人一等，而且总有处于下风之感。
因此总感觉自己活得很累，总是赶不上能力强于自己的人。
看别人在自己的工作圈中驾轻就熟、生龙活虎，干什么都能先人一步：而自己工作起来别别扭扭，一则力不从心，二则难与人匹敌，干什么都落后于人。
这种状况，是现代人普遍存在的心理焦虑，反映了人们对自己工作和生活中的心理危机的困惑。

内容概要

《每天学点健康心理学》从38个方面为你开列了克服心理危机的有效“处方”，旨在从正、反两方面阐述必须这样做的道理和方案，让你在短时间里铲除自己的心理危机感，发挥自己的优势，成为一个驾轻就熟、本领超群的人！

有道是：变则通，通则活。
在心理危机面前束手就擒，不善于及时应变，显然毫无出路。
幸福生活源自快乐的心灵，其实世界和人生的庞杂，早已超离了我们的想像。
我们所能做的，只是还原生活的本来面目。
真诚地面对世界，真诚地面对旁人，也真诚地面对自己，给自己创造一片心灵的乐土。
希望你能静下心来读《每天学点健康心理学》介绍给你的变化之道，它们一定有绝妙之处。

书籍目录

第一种 奋斗的心理危机：失去人生平台的支撑点1.绝不可犯懒惰这一通病常见的危机现象之一：甘于平庸2.不可丧失再努力一把的心态常见的危机现象之二：缺乏积极进取的力量3.克服萎靡不振的情绪常见的危机现象之三：没有昂立之势第二种 目标的心理危机：人生漫无目的4.心中不能没有“ 导航图 ”常见的危机现象之四：缺乏准确的人生定位5.改变像蜗牛一样的行为常见的危机现象之五：缺乏一张计划表6.切忌缺乏进取的豪情常见的危机现象之六：坐以待毙7.不可漠视正确思考的巨大作用常见的危机现象之七：不善于思考难题第三种 信念的心理危机：掉落在自卑的深坑中8.不要沉溺在自卑的情绪之中常见的危机现象之八：对自己缺乏自信9.不让消极信念在体内膨胀常见的危机现象之九：缺乏坚定的信念10.抛掉过去的阴影常见的危机现象之十：不能面对现在11.摔倒了再爬起来常见的危机现象之十一：承认失败12.激发挑战挫折的气魄常见的危机现象之十二：走不出困境第四种 行为的心理危机：无法治疗自己的心病13.千万不要等待别人恩赐什么常见的危机现象之十三：不能把握自己的命运14.纠正“ 次一等也可 ”的满足心态常见的危机现象之十四：得过且过15.立即从忧虑的沼泽中脱身而出常见的危机现象之十五：活在忧虑之中16.不被莫名其妙的忧愁干扰常见的危机现象之十六：随时都会情绪不稳17.不以得为喜，不以失为忧常见的危机现象之十七：得则喜，失则忧18.不要让不满埋葬自己常见的危机现象之十八：牢骚满腹第五种 个性的心理危机：容易失控和自以为是19.切勿热衷于争吵常见的危机现象之十九：喜欢争高论低20.控制愤怒的情绪常见的危机现象之二十：怒气冲冲21.要以欺骗和说谎为耻常见的危机现象之二十一：自欺欺人22.切忌在别人面前夸大自我常见的危机现象之二十二：爱吹嘘自己第六种 行动的心理危机：只开花不结果23.要学会“ 自我诊断 ”常见的危机现象之二十三：不知错误的病根24.别让机会从手中溜掉常见的危机现象之二十四：错失良机25.请勿空耗无形的资本——时间常见的危机现象之二十五：浪费时间26.改正不良的工作习惯常见的危机现象之二十六：工作程序杂乱27.从不应该的付出中找教训常见的危机现象之二十七：记不住上一次的教训第七种 办事的心理危机：麻烦一个接一个28.跳出盲从的怪圈常见的危机现象之二十八：失去自我个性29.不能做“ 低能儿 ”常见的危机现象之二十九：在职场上失意30.学会变化应对的措施常见的危机现象之三十：死板教条31.接受不可避免的事实常见的危机现象之三十一：善于自责32.不能用怀疑的眼光打量一切常见的危机现象之三十二：不相信自己的判断33.不可只为钱而不为前途工作常见的危机现象之三十三：过于急功近利34.做自己力所能及的事常见的危机现象之三十四：错误评估自己第八种 关系的心理危机：到处有“ 疙瘩 ”35.要及时化解矛盾与冲突常见的危机现象之三十五：不能了解对方36.不要拆掉“ 关系 ”这座桥梁常见的危机现象之三十六：吝啬情感投入37.用牵手代替分手常见的危机现象之三十七：不懂得沟通的力量38.一定要让别人立刻记住你常见的危机现象之三十八：不能让人产生深刻印象

章节摘录

对于一个生活在偏远的乡下农场中的人来说。
他积极向上的力量通常是在他第一次进城时被激发和点燃的。
对他来说，城市就像是一个巨大无比的展览馆，里面陈列了每一个人的成就和业绩。
弥漫和笼罩在整个城市上空的那种咄咄逼人、积极进取的精神就像是闪电一样击中了他，一下子唤醒了他身上沉睡着的所有能量，并激发他全部的潜能。
他所见到的任何事物都像是一种不可抗拒的召唤，召唤着他奋起直追，召唤着他拼搏进取。
都市生活和四处旅行的好处之一就在于它提供了这样一种机会，可以使我们与形形色色的人进行接触，并在此过程中把我们自己与他人进行比较，衡量自身的能力与他人能力之间的高低。
榜样的力量是无穷的，它通常具有强大的感染力，会鞭策我们前进。
和他人的接触也非常有助于激发我们的竞争心理和征服欲望，有助于我们全力以赴地与他人一较高低。
所以，当我们生活在都市或处于旅途中时，我们可以不断地得知他人做了什么，有什么非同凡响的业绩。
我们可以看到惊人的工业成就、巨大的工厂和办公机构、繁荣的商业，以及所有人类成就的活生生的广告。
所有这一切使一个有远大抱负的年轻人目不暇接的同时，也在他心中留下了大大的问号和惊叹号——为什么他不能同样地出类拔萃呢？
为什么他自己不尝试着也成为一个战胜自身危机的人呢？
当他心中产生了这样的意愿，当他热切地渴望着去做某事并坚信自己肯定能成功时.他积极向上的力量也就在无形之中增加了几倍。

编辑推荐

《每天学点健康心理学》：谈到工作和生活的心理危机，无外乎这样一个结论：你不具备与人比高下的本领，面临的是随时都可能袭来的挫败。
显然，这不能怪罪于你的竞争对手，而只能从自己身上找应对心理危机之策。
让自己改变自己，自己拯救自己！
美国著名的成功学大师拿破仑·希尔曾说：“一个人最大的生存痛苦不是饥饿，焉是来自于各种各样心理危机的不断折磨！
”如何发现和克服自己在工作与生活中的心理危机呢?这是绝大多数人不可忽视的问题。
因为世上几乎没有一个人不渴望自己的生存处于优势的状态之中，并且形成良性循环。
但是令许多人焦虑的是：在与别人竞争的过程中，自己仿佛竭尽全力也难以超人一等，而且总有处于下风之感，因此总感觉自己活得很累，总是赶不上能力强于自己的人。
看别人在自己的工作圈中驾轻就熟、生龙活虎，干什么都能先人一步；而自工作起来别别扭扭．一则力不从心，二则难与人匹敌，干什么都落后于人。
这种状况，是现代人普遍存在的心理焦虑，反映了人们面对自工作和生活中的心理危机，内心充满了困惑。

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