

<<每天学点肯定心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点肯定心理学>>

13位ISBN编号：9787510410819

10位ISBN编号：7510410819

出版时间：2010-8

出版时间：新世界出版社

作者：崔熙哲

页数：266

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>

<<每天学点肯定心理学>>

内容概要

为什么有的人成功起来看上去很容易，而你苦苦奋斗仍是两手空空？

为什么有的人做什么都能受到欢迎，你的努力却总得不到别人重视？

或者你越来越富有，却经常不快乐？

你表面光鲜，却很久没有发自内心地笑过，内心充满被现实奴役的沮丧感？

这一切，都是因为你没有学习过肯定心理学。

心理学不仅要帮助逆境下的人们求得生存和发展，也要帮助处于正常境况下的人们建立起高质量的个人生活与社会生活。

肯定心理学是一门神奇的心理学，为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界。

它能够帮助你解决生活和工作中的难题，它能够帮助你拉近人际之间的距离，它能够帮助你远离自卑消极的情绪，它能够让你更快速地走向事业的巅峰。

相信你在了解了肯定心理学之后，一定能超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态，以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战，用更加开放的、欣赏性的眼光去看待你的潜能，开发自己的积极品质和力量，培养积极行为，走向本该属于你自己的幸福彼岸。

<<每天学点肯定心理学>>

书籍目录

前言第一章 遇见更好的自己——自我认知中的肯定心理学 01 自我定位,找到你的位置最关键
02 避免巴纳姆效应,正确认识自己 03 欣赏自己的优点,经营自己的长处 04 找到阻碍发展的
短板,把它变长 05 过高的自我评价,会让成绩变枷锁 06 面对质疑,自己的路要自己走 07
只与自己比成长,不与巨人比身高 08 你可以追求完美,但不要苛求自己 09 欣赏自己,拥有
自我实现的完整人格 10 改变自己比改变别人更容易 11 保持向上的自我,遇见更好的自己第二章
挡住你的只是一张纸——从困境中走出的肯定心理学 01 坚定信念,让你成为打不倒的人 02
把逆境当作跨栏,勇敢跳过去 03 精神治疗,学会忘记过去的痛苦 04 把烦恼写在纸上,让它
随风而逝 05 咬紧牙关,跨过生命中的“临界点” 06 让积极的自我暗示给你力量 07 把向下
的压力,转化为向前的动力 08 改变心境,乐观帮你攻克难关 09 不抱怨,提高你的逆境商数
10 拆除心灵监狱,让思想自由飞翔 11 学会选择和转向,不要执迷不悟第三章 牢牢抓住老板
的心——事业发展中的肯定心理学第四章 从人脉中挖掘出金矿——社交应酬中的肯定心理学第五章
说出别人爱听的话——言语博弈中的肯定心理学第六章 学会聪明人的心理诡计——练达处世中的
肯定心理学第七章 把潜能发挥到极致的秘诀——激发个人潜能的肯定心理学第八章 快乐就在不远处
——创造幸福生活的肯定心理学

章节摘录

第一章 遇见更好的自己——自我认知中的肯定心理学 01 自我定位，找到你的位置最关键

在现实生活中，我们都在努力追寻更高的目标、更好的位置。

目标是鞭策人们前进的动力，但不合适的目标定位，期望太高，失望就会越大。

俗话说得好，“看菜吃饭，量体裁衣”，自己有多大能力，适合做什么事情我们要弄清楚，找到最合适的位置，才有希望到达目标的顶点。

在这个世界上，没有任何一个人或一件东西，是没用或卑贱的。

任何人或物，只要放对了地方，找准了自己的位置，都会成为有用的“可造之材”。

如果你勤奋异常但仍对自己的专业学习感到吃力，如果你努力工作但仍在自己的岗位上无所建树，不用太沮丧，也许只是因为你没有找对自己的位置。

位置是一个人安身立命的平台或载体，如果没有一个舞台让自己尽情施展的话，只能空留余恨在人间，好多怀才不遇之人大都郁郁寡欢，甚至抑郁成疾，就是没有找对位置的缘故。

位置有的是，但最适合自己的也许就那么一个，地许一个人终其一生都不知道自己真正的位置在哪里，所以也就活得浑浑噩噩，平平庸庸；是金子总会发光的，这话一点都不假，但如果金子永远埋在沙砾里，它就永远也发不出光来，也就体现不了其自身的价值。

在东芝公司中，企业会让员工申报最能发挥自己专长的职位，公司则以最大的努力实现他们的要求，使大家各得其所。

在此基础上，公司要求职工人人挑重担，“谁能拿得起100公斤就交给他120公斤的东西”。

正是这种按人才的不同特长进行工作分配的做法，让东芝人尽其才，才尽其用。

.....

<<每天学点肯定心理学>>

编辑推荐

每天懂一点肯定心理学，你的生活将会发生巨变。

改变你生活的88个肯定心理学细节。

成功的做人和做事需要肯定心理学的支持，掌握行为背后的秘密，你就会事半功倍，快马加鞭地奔向辉煌！

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>