

<<超越挫折心理学大全集>>

图书基本信息

书名：<<超越挫折心理学大全集>>

13位ISBN编号：9787511319760

10位ISBN编号：7511319769

出版时间：2012-3

出版时间：中国华侨

作者：王志敏

页数：421

字数：704000

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>

## <<超越挫折心理学大全集>>

### 内容概要

巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊。

”任何人的成功都需要付出代价，能够驾驭挫折的人，他们能最大限度地发挥潜能，拥有更强的社会竞争力。

随着社会竞争的日益激烈，人们面临着各种压力，这些压力对我们的学习和生活已经造成了深刻的影响。

如何坦然应对挫折，能否健康、积极地面对生活压力，已经成为每一个人亟待解决的重要问题。

《超越挫折心理学大全集(超值白金版)》包括“积极心态的力量”、“不生气的活法”、“按下‘自我伤害’的暂停键”、“告别焦虑的心灵处方”、“从抑郁的泥沼中走出来”、“不安世界的生存之道”、“危机，无处不在”、“应对生活和工作中的压力”、“自我心理测试大全”等9个篇章。

《超越挫折心理学大全集(超值白金版)》中采用大量生动的事例，结合简明而实用的理论，从挫折产生的原因、挫折对人的影响入手，总结出数十条应对挫折的法则，阐释了人们在面对挫折和人生危机时如何调整心境，介绍了超越挫折、扭转人生的方法，帮助读者获得人生的智慧和战胜困难的动力。

每一次挫折都是一份成长的礼物，只要学会一些心理调节的方法，我们每个人都不难超越挫折，向成功迈进。

本书由王志敏编著。

<<超越挫折心理学大全集>>

书籍目录

第一篇 积极心态的力量

第一章 以积极的心态来迎接挫折

无论身在何处，每天都追寻积极情绪  
乐观的心态给恶性循环刹车  
不回避有可能给我们带来愉悦感的活动  
在不如意中保持阳光心态  
用足够的度量接受不可克服的挑战  
用移情的办法把伤害降低到最小  
以适度开放的心态考虑问题  
凡是打不倒我们的，必会让我们更强壮  
快乐是成功的关键  
坏事有时候并不是全盘皆坏  
无论何时，都要用积极的力量引导自己  
保持自信，谁都能爆发出惊人力量  
任何时候都不要让自己丧失希望  
动力能产生积极的心态

第二章 众多的负面信息不断给我们带来麻烦

不要让负面的声音为事情下定论  
消极心态会排斥美好事物  
正是“糟透了”的定义方式影响了我们  
消除“不可能主义”  
降低“我受不了主义”的影响  
将抵触感消弭于无形  
负面情绪会抹杀找回健康的希望  
世界接受的是我们对自己的评价  
将烦躁情绪消除在萌芽状态  
烦恼会扰乱我们内心的安宁  
彻底查杀身体内的冷漠病毒  
浮躁会使人们失去准确定位

第三章 淡化挫折，调节自身的能量

走过去前面就是一片天  
平衡心灵的秤杆  
放松自我，适度紧张  
积极的暗示让生命屹立不倒  
用积极的心态创造光明思维  
用积极的自我形象来消除心中的阴影  
自我激励——战胜挫折最强大的内在动力  
控制情绪，避免不必要的失误  
找一个成功的形象激励自己  
保持一颗单纯的心，才会更快乐  
随时清空自己的坏情绪  
用自我解嘲来满足心理的平衡

第四章 改变了思维，就改变了与世界互动的模式

改变了思维，就改变了与世界互动的方式  
把负变正其实并不太难

## <<超越挫折心理学大全集>>

顺其自然是应对挫折的最高准则  
学会归零思考，不做回忆的奴隶  
简单的生命会更美好  
学会逆向思考，掌握以反求正的生存智慧  
学会从目标思考  
学会多角度思考  
学会正面思考，就会有幸福的人生

### 第五章 生活充满挫折，但战胜挫折的契机也无处不在

每次挫折都孕育着成功的种子  
每个问题中都隐藏着一个机会  
在逆境中找到目标  
上千次的错误积淀最后的成功  
逆境到了极点就会向顺境转化  
创伤带来彻底改变人生的机遇  
乐观者掌握了找到转机的关键  
危机也能带来机会  
唯有痛苦才能带来真正的教益  
打碎的镜子中也藏着机会  
苦难是对生命的体验  
痛苦是有助于我们心灵成长的养分

### 第二篇 不生气的活法

#### 第一章 生气只会让事情变得更糟糕

经常发怒很可能把自己搞垮  
用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕  
发怒只能让事情变得越来越糟  
多点雅量面对嘲笑  
工作中的折磨使我们不断超越自我  
愤怒暴露的正是你的软弱  
因生气而冲动，只会让自己后悔不已  
不拿不相干的人当出气筒  
不要让小事情牵着鼻子走  
制怒是化解不必要麻烦的良方

#### 第二章 往好处想，终结无休止的抱怨

抱怨只是推卸责任  
抱怨往往来自心理暗示  
悦纳生活中的不公平  
不给负面想法留有任何的余地  
用不着抱怨，第二名同样幸福  
随时都有选择快乐的权利  
认真地过好那些难过的日子  
抱怨和指责是家庭悲剧之源  
走进不抱怨的世界，成为“阳光使者”  
接受已发生的事，是克服不幸的第一步  
经得起责骂，不断修正自己的工作  
停止抱怨，拿出解决方案

#### 第三章 不宽恕只能让愤怒持续下去

停止报复，就可避免更多悲剧的发生

## <<超越挫折心理学大全集>>

不宽恕的人只能活在不幸中  
持续不断的自我折磨全因为不宽恕  
理解冒犯者  
能忍辱，就是与痛苦拉开了距离  
给爱一个容器，婚姻才会安全  
谁都不完美，关键是要学会包容缺点  
豁达是心灵的解药  
知足者能享天人之福  
能容人者容天下  
豁达可以赢得人心

给别人铺个台阶，留条后路

### 第四章 寻找解决问题的新方法

发怒不是处理困难的唯一选择  
停止生气，用“给予”代替“怒气”  
谅解才是痛苦的止损点  
在生气之前，不妨先了解一下真相

### 第五章 扭转导致愤怒的错误思维

人往往会低估自己应对不幸的能力  
放弃你的苛刻要求  
接受自己的失误，但不要全盘否定自己  
愤怒时不要做任何决定  
不要将痛苦和压抑毫无理性地释放

愤怒往往是因为思绪控制了行为

### 第六章 让你心平气和的六种技巧

生气就说出来，不间接表达  
正视所有的情绪  
把工作当成信仰  
感恩是最好的减压方式  
花一些时间去和大自然亲近  
利用有意识的动作舒缓自己的情绪

## 第三篇 按下“自我伤害”的暂停键

### 第一章 悲伤会蒙蔽我们的心

痛苦需要宣泄  
不让失意不断扩散  
心向着阳光，就不会感到悲伤  
认同无法摆脱的痛苦，才有活下去的勇气  
与其向世界“皱眉头”，不如向生活“放开眼”  
失恋是寻找幸福的新机会  
拥有乐观心态的九种方法

### 第二章 绝处逢生，无须把自己逼上绝路

没有绝望，堵死路的是我们自己  
离婚不是人生的绝路  
失业或许是获得更大成功的关键  
一次错过，不代表永远出局  
直面孤独，从悲痛欲绝的世界中走出来  
在痛苦里不能自拔，只会与快乐无缘  
让自己时刻充满勇气

<<超越挫折心理学大全集>>

找一点精神寄托，抚平伤痛

我们有足够的能量去应付困难

第三章 别让嫉妒和猜疑干扰了你平静的生活

你在拿别人的优点折磨自己吗

嫉妒的背后是缺乏自我价值的认同

尖酸刻薄只会让更多的人排斥你

多疑只会让人活在不信任的痛苦里

第四章 “自我伤害”是该停下来了

报复是对别人的打击，也是对自己的摧残

承认自己优秀的事实

放下包袱更能看到曙光

从现在起，不再对自己进行否定

轻如尘埃，也不必妄自菲薄

看到劣势，但别抓住不放

杜绝自闭，沐浴群体阳光

试着接纳他人

消极的自我暗示为疾病打开了门

狭隘是对心灵和身体的双重约束

要解除“自我设限”，关键在自己

第五章 不要用内疚和后悔惩罚自己

不要拿过去犯下的错误处罚自己

用积极的行动消除负罪感

别让内疚感成为别人的把柄

错误往往是成功的开始

减少后悔，好马也吃“回头草”

第四篇 告别焦虑的心灵处方

第一章 焦虑“搞砸”了我们的生活

焦虑会给人带来难以忍受的不适感

遵循你的心，去做自己想做的事儿

焦躁不安完全是心灵的空虚所致

做好今天最重要

博爱：春风化雨减焦虑

“钝感力”：面对挫折不过度敏感

了解社交焦虑症

克服社交焦虑症的规则手册

克服广泛性焦虑症的规则手册

第二章 正确地看待事物

积极的痛苦是人生必须承受的

接受合理的冒险

现实主义比悲观主义要好

你是问题的解决者

不要盯着不属于自己的东西不放

得失看得轻一点，名利看得淡一点

用平常心生活，不过分苛求得失

顺天而行，不为名利所困

第三章 不要总是强迫自己

人生的幸福路，就是不走极端

## <<超越挫折心理学大全集>>

确立自己的评判标准  
避免监督自己的想法  
不强迫自己做不想做的事  
不求最好，但求“最满意”  
健康根本无须怀疑  
让“强迫症”不再强迫你  
克服强迫症的规则手册

### 第四章 正确的为人处世之道

在社交场合尽量展现你的笑容  
不自信的表现会给人极差的印象  
丧失自我是痛苦的根源  
把别人当成标准，只会失去自我  
学会分享，才能在需要时得到  
出头，出头，不要出过头  
人际交往之道要摒弃势利  
越是饱满的谷穗垂得越低

### 第五章 抚平过去的伤痛。

#### 保证美好的未来

不再为过去的失败纠结  
那些不能看开的不如遗忘  
不为往事悔恨，不为未来担忧  
不要拒绝失败  
宿命只是弱者安慰自己的借口  
打破惯性思维，不做经验的奴隶  
把心重新放到起点上  
不要抓住错误不放  
怀旧情绪适可而止  
太阳每天都是新的

### 第六章 松开拖延之手

拖延是一种错误的生活  
在一段时间内只专注一件事情  
在精力最旺盛的时候做重要的事情  
摆脱被动拖延的怪圈  
在取得一些成果之后奖励自己  
让自己喜欢上被委派的任务  
不找借口，把拖延的事及时完成  
懒惰会让你一事无成  
严格执行“四小时复命制”  
珍视今天，勿让等待妨害人生  
每天进步一点点  
不要总相信“还有明天”

### 第五篇 从抑郁的泥沼中走出来

#### 第一章 从否认中觉醒，摆脱“认同”上瘾症

别因追求肯定而使自己受挫  
勇敢地去你害怕的事  
人活在自己心里而不是他人眼里  
我们不可能让所有的人满意

## <<超越挫折心理学大全集>>

面对批评，不管对错先考量一番  
修复心灵上那道细微的害羞伤疤  
没有人生来就是失败者  
任何时候，都不要急于否定自己  
自卑在于认为自己不配得到幸福  
把自卑还给上帝

任何时候都不要忘了自我赞美  
别人的否定不会降低你的价值

### 第二章 正确评估自己，停止自我折磨

把精力放在自己的优势上  
评估自己所拥有的能力  
正确看待自己  
不要把给自己贴上“失败者”的标签  
过高估计自己只会让自己失去自知  
总有一张可以拿得出手的牌  
发挥长处，但不被长处蒙住双眼  
别让“身份”扼杀你的未来  
取悦世界前先取悦自己

### 第三章 没有人能阻止你追求梦想和快乐

困难并不能阻碍你获得快乐  
激情能克服前进道路上的困难  
再试一次就能跨过失败的沼泽地  
实现梦想不容易  
从内心找到乐观  
大成功来自高层次的需要  
坚持意味着一切

没有一个人的道路是平坦的

### 第四章 我们需要“爱”，但不依赖“爱”

过分依赖爱情，也是一种病态  
当爱已成往事，不要在旋涡中挣扎  
爱你，但可以没有你  
依赖自我，摆脱被动的命运  
学会遗忘，才会真正解脱  
只要心在，就能战胜可怕的“爱无力”  
果断地放下爱得太辛苦的人  
离婚告诉你爱的真谛

不把自己的幸福寄托在别人身上  
告别苦涩的单恋，真爱才会到来

### 第五章 抗拒完美诱惑，享受真正的喜悦

缓解自怨自艾，不让自己的不满升级  
身体有缺陷依然可以有完整的人生  
生命给了什么，我们享受什么  
放弃不符合现实的完美标准  
世上根本没有绝对的完美  
完美挑剔的人总也留不住朋友

### 第六章 接受疑虑，但要积极行动

评估犹豫不决的机会成本



<<超越挫折心理学大全集>>

做事忌优柔寡断

不要让怀疑的能量影响梦想

不要被保守观念束缚住手脚

只有“不行动”没有“不可能”

能将机遇变成现实才是最大收益

行动永远是第一位的

立而言不如起而行

果断要远远好过优柔寡断

第六篇 不安世界的生存之道

第一章 莫名的不安，让我们的生活战战兢兢

过分恐惧会产生致命的危害

过度的紧张会让人不安

打牌的是自己

对结果的预感往往会让人恐惧不安

能够打败你的只有你自己

第二章 学会与恐惧感共舞

直面内心的恐惧

找到恐惧的原型

别跟着身边的人诚惶诚恐

不要因害怕犯错而恐惧

相信“这种事情不会发生”

以开放的心态面对失败

第三章 找回恐惧掠夺走的那些美好

畏惧错误就是毁灭进步

不要把自己禁锢在眼前的苦痛中

勇敢去做自己不想做的事

摒弃对失败的恐惧，才能抓住机会

拒绝恐婚，迈进幸福的婚姻生活

只想做“安全专家”，是给自己画地为牢

第四章 考虑最坏的情况，做最坏的打算

考虑最坏的情况，避免被恐慌冲昏头脑

做好准备可以避免失败

你的期望不要超过能力范围

专注目标，忘记恐惧

用间接方法摒除心中的恐惧

人生没有承受不了的事

第五章 正视生命，才能准备好生活

不敢正视死亡，就无法获得人生的真谛

生命不一定结果，但一定要开花

正视人生，笑对死亡

谁珍惜生命，谁就延长了生命

生命之舟需轻载

第七篇 危机，无处不在

第一章 当危机发生时，找出解决的关键

自身的分量取决于自己

思路决定出路

战胜内心的恐惧

## <<超越挫折心理学大全集>>

改变不了环境，就改变自己

去别处寻找肥肉

人生最大的危机就是没有危机感

修正方案，找到解决问题的最好方法

### 第二章 完善自己的“危机数据库”

在危机来临前，就培养冒险习惯

终生学习，突破“职业停滞期”

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”

追求“零缺陷”，不做“差不多先生”

### 第三章 强化危机意识

有准备的人不怕“过冬”

防患于未然，拒绝侥幸心理

预见危机，才能更好地避免危机

学会活用应变的力量

凡事不要想当然

警惕生活中的“马蹄铁现象”

蝴蝶效应

### 第八篇 应对日常生活和工作中的压力

#### 第一章 压力是生活的必然，负重更要前行

预想中的种种痛苦，往往不会发生

不会与压力相处，就会陷入危机边缘

在压力面前奋起

以一颗平常心对待同学间的竞争

不惧怕来自顾客的压力

降低自己的期望值，远离“过劳”的威胁

涉世之初，不妨沉下心来做“蘑菇”

有所背负，反而能够走得更远

#### 第二章 巧妙化解生活中的麻烦

切勿将对方的付出视作理所当然

真诚感谢折磨自己的人

委婉提出意见，化解同事的冷暴力

沉默是应对流言最好的办法

提高自己是反击别人最好的方式

糊涂可以有效地保护自己

幸灾乐祸者定会付出代价

#### 第三章 拒绝凡事过于认真的生活方式

适当地放松自己

过于计较得失其实是跟自己过不去

做人不可过于执著

偏执是不幸人生的一大共性

不要“拥有”要“用有”

纠结于表象才会痛苦

与人争辩，你永远不会真赢

#### 第四章 从疲于奔命的工作中跳出来

找准目标，才能忙到点子上

不要拿效率来强迫自己工作

解决不了的问题就先搁置

<<超越挫折心理学大全集>>

不做工作狂

工作应该学会忙里偷闲

培养一项业余爱好

第五章 心情舒畅是解压的最好方式

清除“心理污染”

不会放松的人，也不会全力以赴做事情

用幽默的眼光去看世界

定期旅行，与自然对话

享受生活中的每一次小小的喜悦

用色彩能量疗愈自己的心灵

第九篇 自我心理测试大全

第一章 人贵有自知之明——从这里解读自己

你是一个成熟的人吗

你的心理年龄有多大

你的优点在哪里

寻找自己身上的缺点

你是一个善良的人吗

你是一个有责任心的人吗

你的大脑工作能力如何

你在哪方面最输不起

第二章 不可不察的性格奥秘——破译你的性格密码

你是哪种风格的人

你是一个双重性格的人吗

宽衣解带测试你的性格

点菜可以知道你的性格

你是一个支配狂吗

你是一个乐观的人吗

你有自恋的倾向吗

你会是“墙头草”吗

第三章 为人处世，左右逢源——社交心理奥秘探寻

与人交往，你属于哪类人

你的公关能力如何

你的交际弱点在哪儿

你的人缘怎么样

你有社交恐惧症吗

你善于编织社会关系网吗

与人交往时，你刻板吗

你具备圆熟的社交技巧吗

你有取悦他人的潜质吗

第四章 职场中的你是否能如鱼得水——“职商”高低的探测

你适合什么样的职业

你跳槽的时机到了吗

你是不是工作狂

你将会被公司淘汰吗

你是老板眼中诚实的员工吗

你是忠心耿耿的员工吗

你的工作态度合格吗



<<超越挫折心理学大全集>>

章节摘录

每个人一生中都会遇到痛苦，它们在苍白的心空下泛着清冷的白光，如果你的容器有限，就不会快乐，可是如果你的心量足够大，那么，你的生活就会充满快乐。

从前有座山，山里有座庙，庙里有个年轻的小和尚，他过得很不快乐，整天为了一些鸡毛蒜皮的小事唉声叹气。

后来，他对师傅说：“师傅啊！

我总是烦恼，爱生气，请您开示开示我吧！

”老和尚说：“你先去集市买一袋盐。

”小和尚买回来后，老和尚吩咐道：“你抓一把盐放入一杯水中，待盐溶化后，喝上一口。

”小和尚喝完后，老和尚问：“味道如何？”

”小和尚皱着眉头答道：“又咸又苦。

”然后，老和尚又带着小和尚来到湖边，吩咐道：“你把剩下的盐撒进湖里，再尝尝湖水。

”弟子撒完盐，弯腰捧起湖水尝了尝，老和尚问道：“什么味道？”

”“纯净甜美。

”小和尚答道。

“尝到咸味了吗？”

”老和尚又问。

“没有。

”小和尚答道。

老和尚点了点头，微笑着对小和尚说道：“生命中的痛苦就像盐的咸味，我们所能感受和体验的程度，取决于我们将它放在多大的容器里。

”小和尚若有所思。

在这里，老和尚所说的容器，其实就是我们的心量，它的“容量”决定了痛苦的浓淡，心量越大烦恼越轻，心量越小烦恼越重。

心量小的人，容不得，忍不得，受不得，装不下大格局。

而心量大的人，能容能忍，能将生活中看似不可克服的挑战稀释、克服。

一个人的心量有多大，他的成就就有多大，不为一己之利去争、去斗、去夺，扫除抱怨之心和苦恼之念，则心胸广阔天地宽。

当你能把虚空宇宙都包容在心中时，你的心量自然就能如同天空一样广大。

无论荣辱悲喜、成败冷暖，只要心量放大，你自然能做到风雨不惊。

寒山曾问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我。

贱我、骗我，如何处之？”

”拾得答道：“只要忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不理他，再过几年，你且看他。

”如果说生命中的痛苦是无法自控的，那么我们唯有拓宽自己的心量，才能获得人生的愉悦。

通过内心的调整去适应、去承受必须经历的苦难，从苦涩中体味心量宽阔的喜悦，从忍耐中感悟暗夜中的成长。

心量是一个可开合的容器，当我们只顾自己的私欲时，它就会愈缩愈小；当我们能站在别人的立场上考虑，它又会渐渐舒展开来。

如果事事斤斤计较，我们便把自心局限在一个很小的框框里。

这种处世心态，既轻薄了自身的能力，又轻薄了自己的品格。

.....

## <<超越挫折心理学大全集>>

### 编辑推荐

一部教你应对挫折，内容丰富全面、方法系统实用的大型图书。

本书总结了数十条应对挫折的法则，阐释了人们在面对挫折和人生危机时如何调整心境，从而超越挫折，向成功迈进。

改变心态、激发潜能、摆脱困境 让我们将生命中的挫折转化为成功的动力 挫折和困境是每个人在生命中必会遇到的课题，是磨炼意志、增加能力的好机会。

每一次挫折都是一份成长的礼物，遇到令人失望的事情，叹气不如争气，抱怨不如改变。

生命中的每一次挫折，都蕴藏着与之等价的利益和机会。

只要能坚强面对，它便是成长的一笔财富。

其实，人人都有超越挫折的潜能，成功与否的关键只在于面对挫折的不同态度。

有的人一遇到挫折就容易产生“天塌了”的感觉，而有的人却会因为遇到挑战而兴奋。

在面对挫折时，这两种人的心理机制也截然相反：前一种人是应付机制，他会用种种消极的心理防御机制逃避挫折；而后一种人则采取应战机制，挫折会激发他调动自己的种种资源和能量，最终化解并超越挫折。

一个遭受挫折依旧含笑的人，要比一个遭受挫折就立即崩溃的人获益更多。

如果一个人超越挫折的能力很低，那么他的事业就会被扼制。

相反，如果能够超越挫折，那么他就会拥有更多的机会，事业也会如鱼得水，平步青云。

人生中，让你疲惫的不是一座山，而是鞋中的一粒沙，拥有积极心态，我们就能轻松地到达自己的高峰。

此刻的你，也许正遭受人生的不幸：升学的失败、失恋的痛苦、病残的袭击等；也许正经历着情感上的打击：自尊心受损、自信心丧失、失望苦闷……但是，逆境并非绝境，虽非尽是坦途在前，但也绝不可因一点小障碍而放弃走路。

要知道，障碍过后，对于经历坎坷的脚来说，路会一点点变得平坦起来。

本书总结出数十条应对挫折的法则，帮助读者获得人生的智慧和战胜困难的动力。

身处逆境的人，磕磕绊绊，最终却走向了成功。

一片坦途的人，却迷失了前进的方向，终生与成功无缘。

走出黑暗的关键，不在于是否拥有火把，而在于行走的人的态度、信念与思维方式。

认识自我，改变心态，每个人都可以成功超越挫折，从而改变自己的人生。

<<超越挫折心理学大全集>>

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>