

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

图书基本信息

书名：<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

13位ISBN编号：9787512406261

10位ISBN编号：7512406266

出版时间：2012-1

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：徐玉霞

页数：226

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>

## <<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

### 前言

很多人都觉得，心理学是一门高深而神秘的学问，跟现实生活关系不大。其实并非如此，在我们的生活中，几乎时刻都在和心理学打交道，只是在太多司空见惯的行为当中，我们没有注意到而已。

事实上，在这个世俗的世界中，人与人之间的矛盾多数都是因为心理沟通不够而产生的，有时是因为不能领会对方心理，有时则是因为做事方法不得当，没能满足对方的心理需求。由此可见，不懂心理学的人，就无法在人际交往圈内如鱼得水，这对于以事业为己任的男人来讲，无疑是一个致命的弱点。

千万不要以为二十几岁的男人还是孩子，更不要以为心理学对于男人来说用处不大，男人到了二十几岁，正是角色和身份转变的重要时期，因为涉世不深，不可避免地要面对很多从未经历过的事情，再加上步入社会之后，会遇到很多困难或机遇，假如不能把握自己的心理，合理地运用技巧和方法，就会感觉无所适从，甚至举步维艰。

从恋爱到结婚，从家人到朋友，从同事到领导，从职场规则到人际关系，只有懂得心理学，才能把事情做得更加圆满。

也只有在你掌握了心理学的知识与技巧之后，‘生活中的很多难题才能迎刃而解。

一个深谙心理知识的男人，无论身在怎样的环境当中，都能得到大家的尊重和喜爱，因为这样的男人能够很好地掌控人的心理活动，灵活运用各方面的关系，从容地化解各种危机和矛盾。

也许你会觉得，心理学只不过是一堆枯燥的概念，一连串不知所云的定律或者一个个令人匪夷所思的实验，其实并非如此，这些看似晦涩难懂的知识，如果换个讲述方式，你马上会感觉到不同，这就好像看上去动作很美，做起来却很难的瑜伽操。

实际上，学习心理学，也是瑜伽课的一种，这种身心结合的学习，不但会为你带来新生般的舒畅，更会让你获益终生，毕竟心理学离我们的生活从来不曾遥远。

翻开本书，你会惊喜地发现，那些看起来高深莫测的心理学常识，以及晦涩难懂的心理学概念，了解起来其实并不困难。

本书通过五个学期的课程，从男人自身出发，推及至整个生命，直指灵魂深处。

阅读本书，可以让你具有超强的心理掌控能力，利用心理学的知识及技巧，更清楚地把握自己的行为，进而在工作、学习和生活中更加游刃有余，轻松驾驭。

当你还在为一些琐事躁动不安时，当你依然困扰于复杂的人际关系时，当你的爱情遭受挫败时，当你的心灵始终处在压抑状态时……读完这本书，你的内心会很快平静下来，然后重新获得力量，从而拥有健康的身心、和谐的家庭、满意的工作、融洽的人际关系以及完美的心态和理想幸福的人生。

在本书的编写过程中，我得到了一些朋友的帮助和支持，他们是杨世勇、魏敏、杨柳柳、杨帆、张丽莉、谭志丹、赵志卓、郑炜、赵燕、杨海明、于建君、杨雪、岳朗、陈小梦、王四新、贺辉等，在此一并表示感谢。

## <<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

### 内容概要

本书是一本既简单有趣，又不失实用价值的心理励志书。书中舍弃艰深晦涩的心理学专业术语，采用简单通俗的语言、生动翔实的事例，分别编排了五个学期的心理瑜伽课，针对刚刚步入社会的男性，从其自身出发，推及至整个生命，直指灵魂深处，一一解答其心理困惑问题。

本书不仅对刚步入社会的男性有启迪心智的作用，对广大读者也有一定的阅读参考价值。

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

作者简介

徐玉霞，女，自由撰稿人。  
籍贯山东，现居北京。  
曾在多家报纸杂志发表文章，已出版多部图书，代表作品有《女人都爱灰太狼》、《恐婚突围》等。

## <<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

### 书籍目录

#### 心理瑜伽第一学期：顺应体内的能量

- 第1堂：命由己造，相由心生
- 第2堂：有合才有得
- 第3堂：站起来，才能高人一等
- 第4堂：别为打翻的牛奶哭泣
- 第5堂：赶走你的忧郁
- 第6堂：别让乌云遮住心灵的彩虹
- 第7堂：百花丛里过，片叶不沾身
- 第8堂：把反省当早餐
- 第9堂：冲动是魔鬼

#### 心理瑜伽第二学期：感悟生命的真谛

- 第10堂：不要生活在别人的皮鞭下
- 第11堂：收起你握紧的拳头
- 第12堂：人可有傲骨，不可有傲气
- 第13堂：生气不如争气
- 第14堂：计较越多，快乐越少
- 第15堂：忍辱才能负重
- 第16堂：亲兄弟明算账
- 第17堂：恩情刻在石头上，嫉恨写在沙滩上
- 第18堂：感谢给你逆境的众生
- 第19堂：不要行义过分
- 第20堂：生活简单就是享受
- 第21堂：乐而忘忧，笑能解愁
- 第22堂：翻转一面就是天堂

#### 心理瑜伽第三学期：攻打事业的江山

- 第23堂：爱美人，更爱江山
- 第24堂：责任重于能力
- 第25堂：只有想不到，没有做不到
- 第26堂：方法总比问题多
- 第27堂：细节决定成败
- 第28堂：有时失败也是一种动力
- 第29堂：屡战屡败还是屡败屡战？

- 第30堂：下一个元帅就是你
- 第31堂：尽力去做你当做的事情
- 第32堂：机会就是比别人多一双“眼睛”

#### 心理瑜伽第四学期：经营甜美的爱情

- 第33堂：男人不坏，女人不爱
- 第34堂：其实你不懂分手
- 第35堂：就算为了那个女人
- 第36堂：最重要的是她的内心
- 第37堂：色即是空，空即是色
- 第38堂：当断则断，不断则乱
- 第39堂：得不到的，未必是最好的
- 第40堂：放下情执，才能得到自在

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

第41堂：幸福就在平淡之中

第42堂：给她最好的生活

心理瑜伽第五学期：唤醒心灵的巨人

第43堂：关公放了曹丞相，丈夫要有容人量

第44堂：小失小得，大失大得，不失不得

第45堂：左肩担责任，右肩担青天

第46堂：大悲无泪，大悟无言，大笑无声

第47堂：随缘不变，不变随缘

第48堂：不夸己能，不扬人恶

第49堂：万物皆为我所用，但非我所属

第50堂：从男孩到男人

## <<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

### 章节摘录

版权页：后来，贾某的父亲身患重病，他却不管不问，临终前，父亲没有在遗嘱中分配一丁点儿家产给儿子贾某，贾某一贫如洗，妻离子散，落得个凄惨的下场。

倘若追究责任，贾某的父亲脱不了干系。

“不要行义过分”其实是《圣经》里的概念。

《圣经》上讲的爱，并不是无原则的，无限度的爱，也不是违背道义和自然规律的爱，这样的爱如果被毫无条件地利用，后果一定会跟人的愿望背道而驰。

己“义气”要分情况“为朋友两肋插刀”是很多英雄豪杰习惯做的事，当今很多“愣头”青年也为这句话表现自己的“仗义”，但是如果因为讲义气不但帮不了朋友，反而引火上身甚至犯了法，那么这种义气用事的行为则实不可取。

近期电视剧《新水浒传》的热播带来了新一轮的收视热潮，又激发了人们对梁山一百单八将好汉的崇拜与赞扬之情，但其中有一个人物的死也让人不无遗憾，那就是梁山原头领托塔天王晁盖。

晁盖平生仗义疏财，专爱结交天下好汉，由于在黄泥岗上劫了生辰纲被朝廷通缉，被迫上梁山，凭借平日的威望与豪爽、仗义的性格做了一寨之主。

一次，金毛犬段景柱从北方偷来一匹宝马，名唤照夜玉狮子马，本想送给宋江，不想路过曾头市时被曾家五虎给抢了去，送给曾家教师爷史文恭当了坐。

骑，还扬言要扫荡梁山。

晁盖得知此事后异常愤怒，发誓要替兄弟出了这口恶气，扬梁山之威风，不顾众人劝阻，执意要亲自下山攻打曾头市，在他带领林冲、呼延灼等20名大将即将下山之际，忽起一阵狂风，把新制的军旗拦腰吹折。

可即便这样的“不祥之兆”，晁盖依然我行我素。

结果，梁山人马兵败如山倒，晁盖也不幸中了毒箭，命丧黄泉。

晁盖的失败就源于“行义过分”，这不但犯了兵家大忌，也犯了做人的大忌，“义气”让他冲昏了头脑。

首先梁山固然人才济济，但曾头市也不容小觑，尤其是史文恭，也属英雄豪杰；其次，晁盖并非将帅之才，偏要赶鸭子上架，所带的将领大都也是有勇无谋；再次，不听人规劝，一意孤行。

## <<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

### 编辑推荐

《从毕业到立业要上的心理瑜伽课(男版)》：感悟心灵的智慧，提升生命的能量！  
50堂心理瑜伽课，从基础的心灵舒展到意蕴的提升，有助摆正自我位置，激活心灵的智慧，释放灵魂的能量，提升生命的高度。  
刚刚步入社会的男性正处于角色和身份的转变时期，不可避免地要面对很多困惑和挑战。因为涉世不深，若不能把握自己的心理，不能合理运用为人处世的技巧和方法，在社会上就会感到无所适从，甚至举步维艰。  
从恋爱到结婚，从家人到朋友，从同事到领导，从职场规则到人际关系，只有懂得自己和他人的心理，才能把事情做得更加完满，生活中的很多难题才能迎刃而解。  
学习心理瑜伽，掌握提升心灵的智慧，灵活运用各种关系，从容化解生活中的矛盾与危机。



<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

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>