

<<拆掉人生的墙>>

图书基本信息

书名：<<拆掉人生的墙>>

13位ISBN编号：9787512702936

10位ISBN编号：7512702930

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：马志国

页数：277

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>

## <<拆掉人生的墙>>

### 内容概要

《心灵越障丛书·拆掉人生的墙：成功处世的自我掌控术》告诉我们：每个人的生活中都有成功。

我们的人生就是一个个大大小小的成功串起来的链条。

这才是我们活着的理由，这才是我们生命的意义。

在人际交往的互动过程中，人们都有保持心理平衡的需要。

因此，你想让别人怎样待你，你首先要怎样待别人。

任何的美好都是相对的。

所以，生活就是一半“讲究”一半“将就”，所谓“讲究”，都是“将就”基础上的“讲究”。

恋爱一样如此。

这个世界的一半是男人，一半是女人。

只有男人和女人共同组成的世界，才是完满的世界。

所以，男人女人总是在相互地寻找。

一个人心理健康的关键，是把握好自己的现实生活。

健康的现实生活，就好比心灵的阳光和土壤。

## <<拆掉人生的墙>>

### 书籍目录

地狱天堂一念间(代序)

学会和自己相处

毕业的女孩，不再好高骛远

踏入社会，接纳现实的自我

学会主宰自我命运

自命不凡惹烦恼

别让你的自我萎缩

别让你的自我膨胀

遇事拖延为哪般

追求完美，盲目整容

咨询师成了“替罪羊”

演好你的角色

面试男孩战胜口吃

摆脱父母束缚，自己创业

为何对我的印象由好变坏

打工女，演好自己的角色

在职场，工作到位不越位

职场需要善良也要能力

一样的故事两样情

面对成功后的“失败”

别在“关键时刻掉链子”

走出职业方向的迷茫

职场新手，有权利失败

职业女性的职场尴尬

三角关系冲突中的女孩

营造一个好人缘

好人缘需要好心态

好人缘不是等来的

跨越自我中心这道心障

不敢与人交往的男孩

交往，要友谊也要功利

你会说服别人吗

学会当个好听众

为什么“祸不单行”

莫让传闻生烦恼

再亲密，也要“有”间

爱情不拒绝理性

一个女孩面对两个男人

女孩为何对男友说自杀

男孩为何总挑女友的毛病

我的“爱情”为什么不能我说了算

恋爱中，我的角色有点儿怪

让心灵从梦幻中醒来

这样的爱情真实吗

跳出意念固着的怪圈

<<拆掉人生的墙>>

女孩为何陷入恋爱误区  
不知自己是否该结婚了  
别把自己关在婚姻门外  
男友这样对我是什么心理  
婚礼前突变：我不结婚了  
读懂男人和女人  
我的性格我做主  
心病还须药医  
看透自己的心  
后记

## &lt;&lt;拆掉人生的墙&gt;&gt;

## 章节摘录

踏入社会，接纳现实的自我 心路迷障 我要成为一个伟大的人 一个工作不久的男孩来信中这样写道—— 我心情非常抑郁，特向您咨询。

我今年26岁，大学毕业后当教师一年多。

我出生于一个贫穷的家庭。

我家在我很小的时候，父母因经常吵架而分居了。

我从小就很内向，不爱说话，不爱交往，朋友极少。

经过努力，虽然比以前有了极大的进步，但仍很差，智力很差，记忆力、思维力、想象力、注意力和观察力都很差。

我把是否为社会的进步而努力，作为判断一个人先进或落后的标准。

我很喜欢读书，一天当中，除了工作时间外，大部分时间用来看书、学习。

我讨厌闲聊，讨厌做一些对个人进步、社会进步意义不大的事，更讨厌无所事事。

因此，我不与周围的人闲聊、喝酒、打牌赌博及谈论别人，觉得这样很浪费时间，不利于自己进步。

我觉得，我必须改变自己，必须成为一名优秀的人民教师，成为一名学识渊博的人，成为一名在任何时间都能用全部的感情去工作、学习和生活的人，成为一个伟大的人。

因为我觉得只有那样，才不浪费宝贵的生命。

但我的心无法宁静下来，时时感到很困惑，很抑郁。

我该如何是好？

心理透析 自我强烈的矛盾 给年轻人的复信中，我谈了如下的意思： 想改变自己，这很好，是一种应该肯定的积极心态。

但是，要想改变自己，就得知道过去的自己，到底哪里出了问题。

造成你目前状态的关键，是自我意识出现了问题。

当然，这不能排除家庭早期生活对你自我意识的影响。

这种影响表现在两个方面：一方面是你形成了一种消极的自我观念，认为自己“智力太差”，处处感到自卑；另一方面却形成了过高的自我期望，偏要做“伟大”的人。

其结果就更难于接受自己，于是陷入更为消极的思维、消极的情绪和消极的自我之中，最终导致了抑郁状态。

就是说，造成你心理问题的根源，就是自我存在强烈的矛盾，导致了不能接纳现实的自我。

心灵跨越 接纳现实的自我 你怎样帮助自己告别痛苦？

关键是从心灵深处接纳现实的自我。

1.挑战消极的思维 你需要学会挑战如下消极的思维方式： 一是情绪性推理。

就是推理过于依赖情绪而拒绝理性，比如，“我感觉我最笨，所以我很笨”。

情绪往往会歪曲客观世界。

请记住：要反省你的情绪，要寻找其他可能性，找到支持和反对的证据。

二是偏执性期望。

就是偏激固执地看待自己，强迫自己必须如何自我期望，比如，“我必须成为一个优秀的人”。

追求上进固然不错，但你要将“必须”转变为“希望”，“我希望优秀，但首先是做一个平常人。”

三是过分概括化。

就是根据片面的、根本没有反映事物本质的信息就作出概括。

如，由一个小小的失败，推论自己永远失败，或一次失败证明所做的都是失败的。

一叶有时未必能知秋。

你需要多视角看事物，看看事物其他的方面，就知道以偏概全不可取。

2.挑战消极的情绪 抑郁的时候，我们常常忽略自己点滴的成功，于是，心里就会有一个“情绪放大器”开始工作，来放大自己的消极情绪；于是，思维会生发出许多消极的观念，各种消极的观念间的相互影响，不断恶性循环，从而使我们的心态更加抑郁。

因此，你要向消极情绪挑战。

<<拆掉人生的墙>>

你可以因自己的积极表现鼓励自己；你可以学会鼓励自己的努力，而不在乎其结果；你可以告诫自己：尽管我现在没有做出什么成绩，但这并不等于说我是个没用的人；你还可以换个角度看问题，比如，比起那些一直没有走进大学校门的人，比起那些毕业后为工作发愁的人，比起那些失业的人，我不是很有幸、很成功吗？

.....

## <<拆掉人生的墙>>

### 编辑推荐

怎样促进自我的成熟和完善？  
怎样赢得职场生涯的发展和成功？  
怎样营造良好的人际关系？  
怎样走出彼此的恋爱迷局？  
怎样把握和善待两性心理？  
怎样重塑自己的健康人格？  
怎样化解处世生活中的异常心理？  
如此等等，我们都可以在《心灵越障丛书·拆掉人生的墙：成功处世的自我掌控术》书中寻找心路，  
转换心念，跨越心障，走向心的幸福彼岸。

<<拆掉人生的墙>>

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>