

<<跟专家学心理减压>>

图书基本信息

书名：<<跟专家学心理减压>>

13位ISBN编号：9787530856352

10位ISBN编号：7530856359

出版时间：2010-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：赵建勇

页数：219

字数：185000

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>

## <<跟专家学心理减压>>

### 前言

什么是生活？

有人这样解释：“生活，生活，生下来就得干活。

”其实它从一定意义上确实说明了生活的内涵，那就是我们每个人，每个阶段，都需要有承担，这也是做人的要义之一。

孩子需要学习和成长，大人需要奋斗和发展，生活中需要去照顾家人，工作中需要去承担责任。

总之，每个人在从小到大的成长过程中，都需要去学习知识、提高自己，去恋爱结婚、生儿育女，去赡养老人、教育子女，去与人交际、传递感情，去寻找工作、开创事业，这就是人的一辈子，而这一辈子需要承担很多。

有承担就会有压力，而且这压力自古有之。

适当的压力，能够对人们起到督促的作用，不让人们变得过于懒散和消极。

但是，现代社会中的人们，似乎承担着前所未有的巨大压力，这样，压力的积极作用就无法发挥，反而对人们造成了极大的伤害。

一方面，社会节奏的加快，使人们缺少了喘息的机会，更容易变得疲惫，甚至透支健康和生命；另一方面，社会竞争的加剧也给人们带来了巨大的危机感，使其不敢怠慢，只能不停地往前赶，从而引起了心理的浮躁，容易遭受更多的挫折和打击，造成心理创伤。

此外，随着经济的日益繁荣，每个人肩上的经济负担也越来越重。

总之，现代社会在带给人们极大的便捷和享受的同时，也给人们的生活带来了很多的烦恼和压力。

对于男人来说，现代社会“成功男人”的标准让很多男士望尘莫及；面对家庭事业一肩扛的负担，很多男人有苦难言；在婚姻中，做一个好丈夫和好父亲也不是一件容易的事情。

## <<跟专家学心理减压>>

### 内容概要

现代社会“成功男人”的标准让很多男士望尘莫及；面对家庭事业一肩扛的负担，很多男人有苦难言；在婚姻中，做一个好丈夫和好父亲也不是一件容易的事情。

对于女人来说，如何能留住美丽，如何做一个成功的职业女性，如何面对家庭暴力，如何兼顾家庭和事业，如何解决生活琐事，如何应付外在骚扰，这些问题也让女人备感为难和困惑。

婚姻问题，育儿问题，职场问题，社交问题，重重压力像只巨大的魔爪伸向我们。每个人都有压力，每个人都迫切希望获得轻松。

面对这样的困境，我们都需要一种心灵的援助和解脱，急需有人能够帮我们作指导，寻根源，出主意，找方法，帮我们消除压力，让我们的心灵放轻松。

如果你在工作、社交、婚恋、学习等各方面存在困惑的话，那就让我们一起跟专家学习和讨教吧！

## &lt;&lt;跟专家学心理减压&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 善于提升自我，做精彩男人 一、男人的致命弱点是自卑 二、自私自利伤害的还是自己 三、逃避不是解决问题的最好办法 四、坚强地去面对过去的幸 五、别总是觉得别人的老婆好 六、消除处女情结的困扰 七、何必总与儿子争宠 八、重塑男人的“性”心 九、减轻事业家庭一肩挑的负担 十、男人别让自己精疲力竭 十一、男人哭泣不是罪 十二、失败过才是真男人 第二章 排除生活苦恼，做坚强女性 一、不做都市里的大“郁女” 二、生活琐事其实并不烦琐 三、整容不是美丽的唯一途径 四、职业女性要注意心理调适 五、工作并不是苦役 六、打不是亲骂也不是爱 七、让自己远离性骚扰 八、化解家庭与事业两难的尴尬 九、化解与婆婆之间的矛盾 十、30岁女人面对“生”与“升” 十一、面对不孕要理性看待 十二、快乐妈妈产后不抑郁 第三章 手握婚姻秘籍，做幸福情侣 一、爱是需 大 声 说 出 来 的 二、做好恋人到夫妻的角色转换 三、不做“恐婚”的落跑新娘 四、做“贤妻”，更要做“美妻” 五、用人微的体贴留住他 六、男人是需要经常“夸”的 七、在人前人后给对方十足的面子 八、当婚姻遭遇两地分居 九、当婚姻中遭遇“第三者”时 十、有沟通，才会有婚姻的美满 十一、女人不做玩命的赌徒 十二、顺利度过婚姻的“七年之痒” 第四章 科学抚养儿女，做无压父母 一、做好父母首先要认识到自己的不足 二、不要让自己陷入自责的漩涡 三、民主一些，对孩子别太专制 四、温暖一些，对孩子不能冷漠 五、平等地对待孩子，不以长辈自居 六、对孩子不能有太多的迁就 七、对孩子绝对不能太粗暴 八、父母爱唠叨并不是好事 九、青春期的孩子不可怕 十、合理地处理孩子提出的尴尬问题 十一、对孩子多一些赏识 十二、让孩子自己去打江山 十三、不掀开孩子隐私的盖头 十四、让孩子尽情发挥自己的优势 十五、教孩子学会感恩 第五章 化解学海压力，做快乐学生 一、安下心来，就不会这么浮躁 二、与其妒忌，不如用实力说话 三、冲出厌学的心理牢笼 四、高考只需比平常认真一点点 五、把考试看得轻一些就不再焦虑 六、调适考前自暴自弃心理 七、缓解紧张让怯场不再发生 八、镇定对待考场突发事件 九、即使落榜也不要过分懊恼 十、接受现实，消除后悔心理 第六章 笑对职场竞争，做潇洒白领 一、消除黑色星期一的噩梦 二、远离现代社会的信息病 三、化解中年精英早衰的苦恼 四、化解年终时的忧虑 五、调适工作初期不适应的心理 六、老板其实没有什么可怕的 七、学会“管理”自己的上司 八、适当的时候要敢于要求升职 九、化解升迁给自己带来的压力 十、升职之后要学会与昔日同事相处 十一、巧妙应对上司的“夜晚之邀” 十二、摆脱职场中的精英情结 十三、转行一定要找准方向 十四、化解对失业的担忧 第七章 融通各方关系，做社交达人 一、尊重别人才会得到别人尊重 二、学会用幽默来化解紧张 三、把表达意见的机会让给别人 四、用宽容化解矛盾 五、吃亏反而会因祸得福 六、说话办事要给人台阶下 七、马屁该拍的时候还得拍 八、提前放贷人情债 九、不让细节成为绊脚石 十、给彼此之间留出一定空间 第八章 坚守生活原则，做无忧贵族 一、化繁为简的生活最清新 二、分清缓急的生活最有序 三、拥有目标的生活最正确 四、掌控时间的生活最从容 五、懂得分担的生活最轻松 六、劳逸适度的生活最健康 七、活在当下的生活最幸福 八、充满感恩的生活最温馨

## <<跟专家学心理减压>>

### 章节摘录

上述案例中，李先生的不幸经历的确让人同情，他对爱情的忠贞也的确使人感动，可是我们仍然忍不住发问，妻子已经离世好几年了，他为什么还要继续生活在痛苦之中呢？

为什么不选择遗忘不幸，重新面对生活呢？

如果过去的事情让我们痛苦，那么明智的做法就是选择遗忘。

我们活在这个世界上，常常无法把生命看透，而喜欢去钻牛角尖，因此总是感到痛苦。

如果我们要把事情看轻看淡，就应该学会遗忘。

如果把所有的恩恩怨怨都记得清清楚楚，什么事都斤斤计较，不但自己非常疲惫，也会让别人心生厌恶。

倒是那些善于遗忘的人，他们总是心情愉快，工作起来精力充沛，受人欢迎，最后他们大都事业成功，身心健康。

遗忘，是一种对痛苦的超脱，一种对不幸的安慰，一种对自己的爱护。

假如把功名利禄、成败得失、对错是非、恩恩怨怨都铭刻在心中，就相当于让自己背上了沉重的十字架，人生会变得又苦又累，导致心力交瘁、心情败坏。

如果我们善于遗忘，把痛苦、不幸的记忆忘掉，那么我们会感到轻松愉快。

不幸既然都已经过去，我们也无法再挽救，那何不选择遗忘呢？

遗忘不仅是一种风度，而且是一种重要的减压方法，因为它能够让我们更轻松，更快乐。

1. 不因小事而耿耿于怀在现实生活中，不要因一点小事就耿耿于怀。

千万不要因为过去的烦恼、伤悲，让自己孤独地停留在角落里。

要学会把遗忘当做一副治疗不快的“良药”，从狭小的内心世界中走出来，那你就会感到快乐。

<<跟专家学心理减压>>

编辑推荐

《跟专家学心理减压》：给你心灵以援助和解脱，还你生活以闲适和轻松。  
做好人生减法，享受无忧生活；破解烦恼密码，争做幸福达人。  
做好人生减法，享受无忧生活，破解烦恼密码，争做幸福达人。

<<跟专家学心理减压>>

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>