第一图书网, tushu007.com

<<25岁前一定要知道的心理自救经>>

图书基本信息

书名：<<25岁前一定要知道的心理自救经>>

13位ISBN编号：9787562251637

10位ISBN编号：7562251630

出版时间：2011-10

出版时间：华中师范大学出版社

作者：周俊宏

页数：205

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

前言

蚁族就是大学毕业后因为收入微薄而聚居在廉租屋的一个群体，这个群体的成员以毕业5年之内的大学生为主。
由于蚁族都是受过高等教育的人，所以在初入社会的时候内心深处还保持着学生时代的纯真与清高。
但是纯真和清高都不是一个人立足于社会的根本，也无法为我们的未来提供任何保障。
所以当现实的刀锋划破了蚁族这层脆弱的外衣之后，尖锐的痛感让我们在瞬间清醒了。
可是清醒之后的蚁族，面对苍凉的旅途，始终没有办法消除心理上的落差，就像整颗心都在瞬间出现了断层，而我们恰恰是那个不知怎么解救自己的当局者。
这样，蚁族就会出现不同程度的心理问题。
　和普通人相比，蚁族的强迫心理、抑郁心理、敌对心理、偏执、焦虑以及人际关系的敏感度都比较高，可以说蚁族现在正处于一种心理的亚健康状态，这个状况可不容乐观。
　蚁族的心理亚健康状况的产生首先是由于刚刚踏入社会，他们发现真实的社会和书中描绘的以及自己想象的都不大相同，所以就会产生一种像初生婴儿面对世界的恐慌感，而蚁族不同于婴儿的是，面对这种恐慌，婴儿会本能地学会适应，而蚁族却会固执地反抗，用自己的不满来抵触社会。
同时蚁族的自我定位并不客观。
因为在学校中的时候，蚁族承受了过多的“美誉”和优待，但是在社会中，职场新人并不会得到特别的重视，而蚁族还不习惯降低对自己的评价，这样就会产生矛盾。
如果这种矛盾迟迟不能解决，那么就会成为蚁族的心病。
　蚁族对现在的生存状态充满了不满，因为现在不仅无法保证正常水平的物质生活，就连社会的支持状况也是十分不理想。
所以说现在的蚁族就像一个处于戒备状态的刺猬，虽然很沉默，但是他们已经在全身都竖起了尖刺。
　为了帮助蚁族摆脱心理的亚健康状态，本书从多个角度展开了讨论，用短小精悍却又不失幽默的小故事阐明道理，力求用四两拨千斤的手法将蚁族心中的“疙瘩”逐一解开。
　其实有些道理蚁族都很明白，因为这并不是多么深奥的哲理，只不过有些时候当局者确实无法看清庐山的真面目。
或许你可以用同样的道理去宽慰自己的朋友，却没有办法说服自己把心放宽。
所以，这个时候你就需要一个良师益友来将你心中的阴霾清除掉，并在你的心中植入一片灿烂的阳光。
你可以不用怀疑，本书就是最佳的良师益友。
你还在犹豫什么呢？
快点带着你的“朋友”回家吧。

内容概要

蚁族是对大学毕业后聚居在大城市的廉租房中的低收入群体的一个概括。
由于毕业之后对社会的认知有了一个较大的改变，使得蚁族的心理状况处于一种亚健康状态。
《25岁前一定要知道的心理自救经》从多个角度分析蚁族心理状况产生的原因，并用四两拨千斤的方式将寄存在蚁族心里的阴霾清除干净，可谓蚁族的良师益友。

书籍目录

PART 1 填平意念上的鸿沟——缩短蚁族心中理想与现实的差距
逆境求生——最坏的处境永远是最好的磨砺
情绪自控——用阿Q心理和逆向思维摆脱负面情绪
蝶变——做好每一件小事

PART 2 做出客观的自我定位——让蚁族逃脱“巨人国”
平常心态——不要自视过高
循序渐进——别把目光放在空中楼阁上
认清自己——别在成功者身上找自己的影子
你并不完美——试着接受人生的缺憾
客观评价自己——人贵有自知之明

PART 3 保持平常心——矫正蚁族偏激的态度
得不到就放手——降低自己的控制感
超越忍耐极限——限制负面情绪的触底反弹
停止心底的猜疑——并非所有的怀疑都是真理的影子

PART 4 消除孤独——朋友是补心的良药
适当倾诉——掏空心里的苦水
保持良好的人际关系——好人缘会带来好心情
退一步海阔天空——你应该这样结交朋友
注意交流方式——先贬后褒可以赢得更多掌声
第一印象最重要——快速抓牢新朋友的心
整理心理的名片——在他乡建立新的交际网

PART 5 爱、性、婚姻——蚁族同样可以争取婚恋的幸福
异性相吸引——性是来自青春的萌动
压抑在廉租房内的性——让蚁族最无奈的本能
包裹在安全套内的青春——左手青春右手激情
与买房一样遥远的婚姻——有人愿意裸婚吗

PART 6 发牢骚无法解决问题——_网络不是蚁族唯一的发泄空间
网络不是万能的——解决问题才是王道
正面解决问题——修补心里的破窗
社会拒绝苦瓜脸——小心成为酒桶中的污水
解救现实生活中的孤独感——不要被孤独驾驭
寒冷时对温暖的渴求——网络只是一杯温吞水

PART 7 佯装坚强——蚁族用自信掩饰内心的无助
找好起点——放下昔日的光环
报喜不报忧——蚁族在家里挺起了肩膀
释放心底的阴霾——面对压力应该正面出击
习得性无助——别因害怕失败而不敢前进

PART 8 不要对自己太狠心——蚁族应该学会安抚自己

适当放松——不要把心弦绷得太紧
别过分强调成功——通往罗马的路不止一条
不要执意追问为什么——不是每一个问题都有答案

PART 9 生活之上——蚁族力求逾越生存的底线
你碰倒了生活的骨牌——倒霉是一种传染病
幸福无法拷贝——别人的生活不是你的镜子
幽生活一默——学会一笑而过
解放困在坛子中的视线——环境蒙蔽了蚁族的眼睛

PART 10 敌对心理——蚁族迎来了第二次心理叛逆期
逆反效应——因为有压力所以有戾气
禁果格外香甜——面对生活的又一次叛逆

PART 11 攀比心理——社会为什么偏偏对蚁族说“不”
虚荣——这不是你获得尊重的途径
嫉妒——为什么别人可以比我好
寻求心理平衡——蚁族最奢侈的愿望
攀比——这并不是前进的动力

章节摘录

版权页：插图：蚁族现在的负面情绪已经达到了一个满负荷的状态，而产生这些负面情绪的根本原因是自己的心理压力过大。
仿佛整个社会都在进步，唯独我们的待遇在后退。
说什么天之骄子，还不如下了锅的饺子受欢迎呢；说什么天上的星辰，还不如地上的黄泥实用呢；说什么祖国的花朵，自打我们被从温室里移栽m去后就无人问津了；说什么未来的希望，结果还没有起步就已经快被扼死在摇篮里了……一谈论起自己的现状以及内心的世界，每一个蚁族都有满肚子的苦楚要倾诉。
结果就是每吐一次苦水就觉得自己更加可怜、无辜，每抱怨一次待遇不公就愈发笃定这个社会是欠我们的。
但是你有没有想过，社会究竟欠我们什么呢？
是一个平步青云的机会，还是一个腰缠万贯的老爹？
如果你一直这样抱怨下去，就会逐渐被负面情绪控制住。
要想摆脱这些负面情绪，就必须学会从根本上改变对事物的看法。
的确，我们现在正在面临自己有生以来最大的困境。
可是，当你看见“有生以来”这四个字用在自己身上的时候，不会觉得有些夸张吗？
因为我们的人生才刚刚起步，把“有生以来”这几个字硬是砸在自己的小脑袋上，不会觉得头晕吗？
我们还站在青春的队伍中呢，不要因为一点挫折就把所有的美好都一律染成黑色。
其实无论你的青春是灰暗的还是多彩的，你都有绝对的理由让自己活得轻舞飞扬。

编辑推荐

《25岁前一定要知道的心理自救经》蚁族常见心理疾病，恐慌、偏执、抑郁、仇视、强迫……将心中的“ 疙瘩 ”一一解开，自在享受阳光生活。
人人都可能有孤独的时候，但并非人人都能够战胜自身的孤独感，孤独，并不单纯是肚子生活，也并不意味着就是读来独往。
一个人独处，可能并不感到孤独；而置身于大庭广众之中，未必就没有孤独产生。

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