第一图书网, tushu007.com

# <<人生的蜕变>>

## 图书基本信息

书名：<<人生的蜕变>>

13位ISBN编号：9787563933235

10位ISBN编号：7563933239

出版时间：2013-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：魏新

页数：256

字数：224000

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

# <<人生的蜕变>>

## 内容概要

从人的意识结构来看，可以把人的意识分为两个层面。
一个是显意识层面，主要指人的思维能够自觉意识到的思想、观念。
这与人的思维对外界事物的认识过程相联系。
另一个是潜意识层面，即文化心理的深层，是人的思维中潜在的、深层的心理意识。
它往往与主体需求的价值评价相联系。

人的深层文化意识的觉醒，意味着对人深层的思维心理进行反思，通过不断反思，使思想不僵化、不停滞，时刻保持一种与时俱进的趋势。
但问题在于，现代人在一定程度上失去了反观内心的方法和勇气，以致迷失了生命本真，往往因迷失而苦恼，导致人生的失败。
正是基于这样的认识，本书所阐释的主题是：通过深刻的反思，创造人生的辉煌。

为什么说失落感会让人变得脆弱?如何唤醒深层文化意识?如何看清自己并摆正心态?什么样的人生价值观才是正确的?怎样培养新的思维方式?健康的生活方式包括哪些方面?怎样才能更好地活在当下、抓住眼前?如何规划人生、绘就蓝图?通过阅读本书，你将明白唯有通过深刻的反思，才能整饬心灵，走出精神的泥淖，以一种疏朗的胸襟面对一切，唯有这样的心境，才能创造更辉煌的人生。

第一图书网, tushu007.com

# <<人生的蜕变>>

## 书籍目录

第一章失落感会让人变得脆弱
失落感源于个人精神文化的迷失
压力之下普遍存在的焦虑
源于心理不平衡的愤怒
会使人失去自我的恐惧
可能导致疏离人格的孤独
可使人丧失良知的嫉妒
忧郁是时代特有的符号
情绪认知是个性成熟的重要标志
第二章唤醒深层文化意识
树立自觉的文化意识的意义
唤醒和重建道德精神
重于泰山的责任意识
培养和强化进取意识
培养创新意识及能力
要有正确的经济意识
第三章看清自己，摆正心态
通过“十商”认识你自己
七招教你减轻负面情绪
“四戒”不良的学习心态
归零的心态利于重新开始
积极的心态是成功的法宝
坚持的心态是成功的代名词
培养良好的积极合作的心态
谦卑是一种高明的处世态度
养成高度严谨的自律心态
宽容的心态是明智的处世原则
平常的心态是人生的大智慧
感恩的心态让我们感谢一切
……
第四章　正确的人生价值观
第五章　培养新的思维方式
第六章　采取健康的生活方式
第七章　活在当下，抓住眼前
第八章　规划人生，绘就蓝图

## 章节摘录

版权页： 从心理学的角度来讲，恐惧是一种因受威胁而产生并伴随着逃避愿望的情绪反应。
恐惧反应的特点是对发生的威胁表现出高度的警觉。
恐惧产生时，常伴着一系列的生理变化，如心跳加速或心律不齐、呼吸短促或停顿、血压升高、脸色苍白、嘴唇颤抖、嘴发干、身冒冷汗、四肢无力等，这些生理功能紊乱的现象，往往会导致或促使躯体疾病的发生。
人类的大多数恐惧情绪是后天获得的。
在现实生活中，有很多人难以适应竞争激烈的社会，面临巨大的压力，以至于在生活中失去自我，会感觉到空虚，产生失落感，甚至对自己的未来产生恐惧心理。
这种心理状态会导致两种结果，一是被恐惧压倒，变得颓废；二是绝地反击，走出精神的低谷。
事实上，真正意义上的恐惧来自于我们自己，而非事件本身。
我们来看看下面的两个例子，就可以证明这一点。
第一个例子是：有位徒步旅行者在一场暴风雪中迷失了方向。
后来他很幸运地走到一个小村庄，村里人把他带到其中一个人的家里，让他取暖、给他食物。
这时候，村里人告诉他：“ 根据你刚刚过来的方向来看，显然你刚走过临近的一个湖，那个湖绵延几千米，湖上已结了薄冰。
但是湖面上的冰结得还不够厚，在途中，你的每一步都可能使你掉进冰洞中淹死！
”旅行者在听了村里人的话后，竟当场吓得心脏病突发而死。
第二个例子是：在一次心理培训课上，老师拿着三个沙包在讲台上娴熟地抛来抛去，抛出的沙包画出一道道美丽的弧线，三只沙包在老师的面前井然有序地飞舞着，看得人眼花缭乱。
老师停了下来，向台下的学生发问：“ 哪位同学敢保证，在今天晚上睡觉之前，就可以学会像我这样抛沙包？
”看着老师手中的沙包，想象着它们刚才飞舞的姿态，学生们只是相视而笑，并无一人举手。
大家你一言我一语地议论着：“ 这简直就是杂技，怎么可能在今晚之前就学会呢？
”“ 是啊！
我想老师是天天练习才有这样的水平的。
”这时，老师微笑着打断了大家，他坚定地说：“ 我敢肯定，在座的每个人只需练上三个小时，都可以学会！
”老师出乎意料的断言让台下的每个人都吃惊不小，大家似乎在用目光询问着：“ 这是真的吗？
”“ 三个小时就可以学会，不可能吧？
”面对大家的疑惑，老师说：“ 很多时候，我们不是被自己的能力打败，而是被我们想象中的敌人打败。
我们会把任务想象得过于困难，于是我们学会了退缩；我们会把挫折想象得过于强大，于是我们学会了逃避；我们会把梦想想象得过于遥远，于是我们学会了放弃。
我们有必要仔细地思考一下，我们的想象力真的在对自己说实话吗…… ”接下来，每个学生都带着将信将疑的心态开始了抛沙包的练习，10分钟过去了，20分钟过去了，练习了一个多小时之后，大家基本上都学会了这项原来被认为很难学到的技能，每个人都体验到了超越“ 不可能 ”带来的快乐。
上述两个例子说明：没有任何事物比无中生有，被恐惧吓倒更愚蠢的了。
很多时候，我们不正是被自己想象中的敌人打倒的吗？
恐惧是在可怕情景影响下产生的一种十分紧张的情绪反应。
特别是当这种情景可使人具有重大意义的需要遭到剥夺时，如威胁到人的生命安全、名誉、前途或经济的利益时，恐惧的情绪就会支配人的整个身心。
所谓“ 可怕情景 ”，并没有什么绝对的标准，它的产生主要是因为人缺乏处理或摆脱这种情景的能力。
如地震的突然爆发、楼房失火等，都可使人处于恐惧之中。
恐惧会使人的知觉、记忆和思维过程发生障碍，失去对当前情景分析、判断的能力，并使人的行为发

生异常。
如旅馆失火时，住在旅馆的人常常显得慌乱、紧张、不知所措，他们争先恐后地往外跑，跑不出去就跳楼。
人的情绪是社会的产物。
引起恐惧的对象不同，其具体情况也不同，消除恐惧的方法也不同。
但是，既然恐惧是客观刺激的反应，就必须通过对客观认识的重新调整和训练使它发生变化。
那么怎样消除恐惧的情绪，找回真正的自我呢？
我们可以试着从以下这些方面去改善。
第一，树立正确的人生观 人生观不同，对事物的看法也就不同。
有些人把个人的名利地位和物质利益看得太重，就可能经常产生不安全感。
当这些受到威胁时，他们就会认为一切都完了，惊恐万分，难以自持。
“无私才能无畏”，只有以天下为己任，把个人利益融入国家和人民利益之中的人，才能临危不惧，泰然处之。
第二，回避可怕的情景 碰上能引起恐惧的景物时，要尽量避开或排除它，恐惧的情绪很快就会缓和下来。
第三，学习有关知识 人对有些景物产生恐惧心理，与缺乏这方面知识，不明白其中的道理有关。
如打雷、闪电，当你知道这是自然界正常的现象时，恐惧情绪就会缓解。
第四，强化训练。
直接面对 对所惧怕的事物，要敢于去碰它、接触它，对那些事物习惯了，知道它“不过如此”，也就不怕了。
如许多人开始时怕在会上发言，后来硬着头皮去讲，结果受到大家鼓励，以后会上发言就不会忐忑不安了，表情、动作也自然了。
按上述方法持之以恒，往往能有效地消除恐惧。

第一图书网, tushu007.com



## 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