

<<心理讲堂>>

图书基本信息

书名：<<心理讲堂>>

13位ISBN编号：9787802133808

10位ISBN编号：7802133807

出版时间：2007-5

出版时间：海潮

作者：朱月龙

页数：303

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>

## <<心理讲堂>>

### 内容概要

拥有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等因素是检验一个人是否心理健康的重要标准。

心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

只有拥有健康的心灵，才能获得成功。

《心理讲堂：如何保持心理健康》以心理案例为引，从人的性格、人格、情绪、意志、习惯、思维定式等方面剖析人的心理，解读心灵的迷茫，助您认识自我，主动科学地调试身心，形成良好积极的人生态度，更好地融入社会，享受生活，以达到追求生命质量，保持心理健康，不断成长的目标。



## 书籍目录

前言第一讲 修复性格的心理漏洞 台上台下的不同脸谱——透视性格 / 3 性格的特征 性格的分类 决定性格的气质 健全性格是人生的基石 三毛的美丽与脆弱——孤僻心理 / 12 孤僻性格与人生 走出孤僻性格的灰色天空 丑小鸭的痛苦——自卑心理 / 16 自卑的性格障碍 冲出自卑的茧壳 人人都在笑我——猜疑心理 / 19 猜疑心从何而来 猜疑是爱情的杀手 夫妻何必乱猜疑 切除猜疑的毒瘤 校花的烦恼——嫉妒心理 / 23 嫉妒的成因 嫉妒的危害 扑灭嫉妒的烈火 干什么都静不下心来——浮躁心理 / 25 浮躁心理的表现 产生浮躁心理的原因 平息我们浮躁不安的心灵 什么都没意思——空虚心理 / 28 为什么会空虚 空虚的心理危害 冲破空虚的心理巨网 总是不满意——完美心理 / 31 什么是完美心理 走出完美心理的误区 不理睬老师的学生——逆反心理 / 34 逆反心理的正面效应 逆反心理的负面效应 为何敌对 与逆反心灵握手 抓不住贼的“飞毛腿”——自负心理 / 39 自负心理产生的根源 自负也有正反面 正确认识“自大” 谦虚使人进步 败走麦城的关羽——偏执心理 / 44 偏激和固执是一对孪生兄弟 解开固执的绳索 化解偏执的虚妄 灰姑娘变王妃不是童话——打造性格的魅力 / 48 性格是可以改变的 什么是受欢迎的性格 何谓健全的性格 如何培养健全的性格

第二讲 弥补人格的心理缺陷 “卧倒”——品格造就真正的生命 / 59 品格是民族的脊梁 品格赢得他人的信任和尊敬 荒芜的花园——狭隘心理 / 61 狭隘心理演绎狭隘人生 退一步海阔天空 走出狭隘的心理城堡 从越战中归来的美国士兵——自私心理 / 65 人性本善还是人性本恶 自私心理的根源 净化孩子的心灵 穿越自私的心理沙漠 参加

## 章节摘录

丑小鸭的痛苦——自卑心理 【案例】 阿琪相貌平平甚至还有点丑，但在小学时期因为成绩好，有老师的宠爱并不觉得自己特别丑，也不曾为此伤心。

但，自从进入高中后，她才发现一个不漂亮女孩的悲哀：男同学都不愿意接近她，甚至取笑她。

按说有了一定的知识后，对美的理解层次应更高一些。

可她却不明白这一点，每逢爬山、游园，她就一个人拎着包孤零零地注视着，男同学争先恐后地为那些漂亮女孩拎东西时，她心里就酸酸的。

她也有异性朋友，与他们的友谊长久而稳固，可惜他们只与她一起谈古论今开怀大笑，而她的感情世界却是空白的。

为此，她的心情一落千丈，学习成绩迅速下降。

她曾经幻想过上大学、当博士、出国留学……而现在却常常想到自己有朝一日能从丑小鸭变成白天鹅，但这只是梦想。

现在，她几乎整天都在迷惘中度过，怎么办？

她不知道。

自卑的性格障碍 现代社会正以惊人的速度向前发展，任何人都会不断地遭到自卑感的冲击。特别是，那些在以往许多方面逊于自己的人，如今却优越地站在面前的时候，心理难免会严重地失衡，那种自卑感更是难以忍受。

在心理学上，自卑属于性格上的一个缺点，是一种因过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。

自卑感是一种觉得自己不如他人并因此而苦恼的感情。

这种性格障碍如不及排除，就会导致人的一生都在暗淡的日子里走过，也将与成功无缘。

特别是像案例中的阿琪，就更应该早一点认识到自己心中的疾瘤。

针对相貌平平的“丑女”不妨反过来想一下，几千年来，美人无数，但，雁过留名的又有几个？倒是有无数并非红颜绝色的才女名垂史册。

要知道漂亮的外貌并非是成为才女的催化剂，凭借出众的才华博得人们的欣赏，才不失女性的风度。

著名的女诗人李清照、女作家张爱玲、苏青、三毛等都不漂亮，她们的感情也是一波三折，但她们的文章却广为流传！

假如你偏把自己不美的外表看成是不能取得成功的原因。

一味消极沉沦，天天看着星星落泪，那你就变得漂亮了吗？

显然是不可能的，这样你就忽略了自己的优势。

没有外在美，但健康的心态更能使你奋发图强，别人能够做到，你也能做到，也许做得更好。

有的人虽然外表很美，但她们在别人的赞扬与欣赏声中，过早地利用这一优势，甚至吃“青春饭”。

结果青春不再时，只是一副空空的“画皮”，必然为社会所遗弃。

因此，我们奉劝那些“丑女”们不应该自卑和自弃，而应振奋精神，相信你努力的结果将不会逊色于任何一位漂亮女人。

何况流年似水。

青春的花季不会很长，岁月会无情地剥去青春的红颜，唯有道德、修养、知识、事业、理想等内在的美才是永恒的。

冲出自卑的茧壳 人，其实是一种很奇怪的动物，好端端的，为什么会产生自卑心理呢？

奥地利著名心理学家，奥威尔在《自卑与人生》中说：“自轻自贱的人，必定是自卑的人；或者说，自卑的人，必定是自轻自贱的人。”

一个人要想成功，必须自信。

过于自卑，就会失去自信心，就会失去行动的勇气，放弃对理想的追求，结果自然是一事无成。

因此，若想人生有所成功，就必须对自己自卑的个性来一次彻底的突破。

## &lt;&lt;心理讲堂&gt;&gt;

要正确地与别人比较 每个人都有各自的优缺点，既有长处，也有短处，这方面不行，也许另一方面强于别人，因而不能笼统地与别人相比，更不能拿自己的短处和别人的长处相比较。要学会扬己之长、避己之短，才是明智之举。

古希腊的哲学家苏格拉底虽然相貌丑陋，但他矢志科学，在哲学上的成就使他得到了巨大的声誉。

这难道不是一个巨大的补偿吗？

人与外界环境联系的交往渠道是多方面的，这条渠道不通，还可以开辟其他渠道。

何必“庸人自扰”呢？

只要我们懂得“得和失”、“利和弊”的辩证关系，就不会受到任何自卑心理的支配。

积极的自我暗示 积极的自我暗示是一种产生良好结果的来自内心的刺激过程。

它的特点是不要在行动之前就去体验遭受失败后的情绪。

即使在不利的情况下，也要鼓励自己信心十足地去工作。

同时要经常暗示自己，不要把目标定得太远，不要有过多的奢望，要一步一个脚印地前进。

在不断获得小的成功中增强信心，克服自卑。

正确地看待竞争 对自卑者来说，他们参加竞争的唯一目的就是获胜，一旦失败，就会认为被人瞧不起。

他们也总想躲避竞争，因为他们不相信自己的力量，行动还没开始就肯定自己不会成功，也不指望成功。

如果能够正确地对待竞争，认识到胜利或失败乃是常事，就能勇于参与竞争；如果能够在竞争中总结经验吸取教训，就能够克服竞争作为消极的心理防御手段，有利于继续参加战斗。

培养坚强的个性 一个人的自卑心理往往是由于对自己不正确的评价造成的。

人的能力有大小，这是事实。

但人的能力绝不只是一般的认识特点或操作特点，不单纯是由固定的智力组成，它还和人的个性相联系。

我国古代就有人提出“勤能补拙”。

能力和自信心也是分不开的，自信心强的人，能够充分利用自己的长处，有效地避免短处。

他们永远朝气蓬勃，乐观向上，信心百倍。

即使遇到困难也表现出巨大的勇气和力量，在自信心的推动下，能够充分挖掘自己的潜力，顺利地把工作开展下去。

不为自卑心所缠绕，在事业上有所成就，就必须具备坚强的个性。

心理学家认为：一个人如果自惭形秽，那他就不会成为一个美人；如果他不觉得自己心地善良，即使在心底隐隐地有此种感觉，那他也成不了善良的人；如果他不相信自己的能力，那他将永远不会是事业上的成功者。

很难想象，一个缺乏自信心的运动员能够登上世界冠军的领奖台。

正如拿破仑说的那样：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。

”从这个意义上说，树立自信心是战胜自卑感的根本方法。

#### 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>