第一图书网, tushu007.com

<<年轻人应该知道的心理技巧>>

图书基本信息

书名：<<年轻人应该知道的心理技巧>>

13位ISBN编号：9787802137134

10位ISBN编号：7802137136

出版时间：2011-1

出版时间：海潮

作者：李智慧

页数：294

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

内容概要

十几、二十几岁的你，是不是常常自寻烦恼呢?交完考试卷后，常常半夜睡不着觉，怕成绩不及格；或者长吁短叹，因为今天那个你心仪的女孩似乎看都没看你一眼；你总是在想你说过的话，后悔那时你没有把它说得更好……　　我们通常都能勇敢面对生活里大的危机，却总是被那些小事搞得垂头丧气。
你只要改变看法，转移重点就好了，这样你才会开心一点。

书籍目录

生活中的心理技巧　1.做一个心理健康的现代人　　心理健康的十项标准　　关注心理亚健康　　做自己的心理医生　2.抛开自卑心，相信“我能行”　　你认为自己怎样，别人看你便怎样　　每个人都会有自卑感　　远离自卑，重建自信　3.远离虚荣，活在真实里　　正确认识虚荣心　　哪些人容易产生虚荣心理　　战胜虚荣的4个技巧　……社交中的心理技巧处世中的心理技巧职场中的心理技巧管理中的心理技巧生意中的心理技巧

编辑推荐

逃避、嫉妒、紧张、焦虑、抑郁、浮躁、愤怒等坏情绪时时刻刻隐藏在我们身边。它们爆发的那一刻，受折磨的不仅仅是你发泄的对象，最大的受害者是你自己。

希望像比尔·盖茨一样成功的年轻人　　希望像曾国藩、杜拉拉一样纵横捭阖的职场人士　　希望像史玉柱、马云一样成长发展的创业者　　生活中能影响我们的往往不是一件事情：而是我们复杂的心灵。

为那些没有必要的事情忧虑、恐惧、沮丧，只能加重心理负担，破坏健康的情绪。

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