

<<改变一生的14堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<改变一生的14堂心理课>>

13位ISBN编号：9787802511965

10位ISBN编号：7802511968

出版时间：2009-7

出版时间：金城出版社

作者：中石

页数：228

字数：155000

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>

## <<改变一生的14堂心理课>>

### 内容概要

心理伴随人的一生，指导着人的行为。

一个人命运的畅通与否，事业的成功与失败，都与其心理息息相关。

拥有健康的心理，能够提升你做人做事的能力，塑造你的完美个性，增添你的人格魅力，从而助你走向事业的成功，获得幸福美满的人生。

决定人生的关键在于心理能力。

心理能力弱的人，人生会遇到许多问题，他们容易走入极端，思想容易步入迷雾，常与谬误为伴而不知。

心理问题还会影响人际关系，平添许多烦恼。

这样的人，即便不做什么事也已经活得很累、很不开心了，更谈不上成多大气候。

人生时时都在变化之中，命运反复无常，心理调节能力如果不能适应人生境遇的变化，人生的金字塔就会不断摇晃。

反观那些事业有成、人生圆满的人，不难发现他们身上有着异于一般人的特质：他们的心理力量强大，有坚定的人生目标，为了理想甘愿承受重负；他们有着果决的行动力，对人生一向抱着积极热忱的态度；他们过着有效的自律生活，做事有一套良好的行为习惯；他们头脑现实，不虚华、不浮躁，善于选择，懂得放弃；他们在挫折之中不缺乏自我安慰的方法，在任何情况下都能乐观面对生活；他们处事冷静，善于思考，通过丰富的创意成就事业，同时又有规避风险的能力……拥有优秀的心理品质的人，理应得到生活的厚待，在平庸中脱颖而出。

老子说：“知人者智，知己者强。

”了解了别人的心理，你就是智者；了解自己的心理，你就是强者。

越是了解自己的心理，你就越具有对自己生活的把握力。

强大的心理力量是生命画卷的调色板，生命因此多姿多彩，光华照人。

个人在现实与命运面前显得十分渺小。

我们能够改变环境的机会并不多，我们能够把握的是我们自己，只要我们肯于学习各种心理知识，了解自我心理规律，掌握心理自助的方法，加强心理训练，并身体力行，就能够让自己树立积极的人生态度，保持健康的心理状态。

所以说，成功不是打败别人，而是战胜自己。

本书所讲的14个方面，能够帮助你自我认识、自我调节、自我激励，让你成为一个积极的人、健康的人、快乐的人！

## &lt;&lt;改变一生的14堂心理课&gt;&gt;

## 书籍目录

第1堂课 先处理心情，再处理事情 想快乐，你就能快乐 控制情绪，而不要被情绪控制 情绪被利用，会杀人于无形 冲动过后常常是后悔不已 怒发冲冠时的情绪自救法 自制力强的人善于驾驭现实 自控能力源于冷静的头脑 成功者需要情绪的约束力 第2堂课 想得开是天堂，想不开是地狱 赢家与输家的最大差别在于心态 乐观者总是比悲观者表现更杰出 对于不能改变的，就试着去接受 正确地对待你所受到的屈辱 人生有再大的委屈都要承受 悲观主义者大多是与世无争的好人 受伤多了，会让人变得更强大 建立必要的心理防卫机制 每个人心中都有一座独木桥 改变不了别人，那就改变自己 第3堂课 成功不是打败别人，而是战胜自己 信心可以使渺小变伟大，化平庸为神奇 要战胜自卑，就要知道自卑是怎么来的 有自卑感的人的7个常见特征 自信是人生成功和幸福的关键 给你的人生一个恰当的定位 多方面着手培养自信心 注意用体态语言表现你的自信 在不想笑的时候，千万不要笑 培养自尊自爱的10个简单方法 拿自己跟别人相比没有意义 第4堂课 孤独来了，迎上一颗坚强的心 故意迎合别人会让自己活得很累 坚持己见要有“光荣孤立”的准备 跳出“别人会怎么想”的怪圈 成大事者不谋于众 适当的“孤独”有益于你的人生 自己才是自己最可靠的朋友 缺乏独立人格会人云亦云 不要在众人的目光中迷失了自己 把自己当作生命的重心 第5堂课 越是害怕失败，越是难以成功 挑战未知世界，摆脱平庸生活 人类生来就是冒险家 许多人被假想中的失败吓倒了 多一分冒险的勇气，多一分成功的机会 创业者大多拥有过硬的心理素质 敢于做大事：王侯将相宁有种乎 刀头上的血也去舔 通杀通赔就这一把骰子 临危不惧的人是可以托付大事的 第6堂课 一百次心动，不如一次行动 做事犹豫不决，其害处比你想象的更严重 别让优柔寡断的习惯误了人生大事 行动可以治疗心理恐惧 遇事拿不定主意是意志薄弱的表现 输不起的人不可能有赢的机会 办事干练的人会有更多的人生创造 不要因为小计谋而失去大局面 行事果断是领袖人物的必备素质 紧要关头要有破釜沉舟的勇气 第7堂课 以心理力量创造人生奇迹 我们看到的人的能量只是冰山一角 心理潜能可以使人起死回生 激发潜能要冲破世俗的规则 积极的想象力会让才能有超常发挥 一个人的追求决定了他人生的高度 干一件你以前不敢干的事 “多加一盎司”是成功的普遍规律 强迫自己去做了是成功的开始 形成追求成功的自觉意识 换一种活法 雄心壮志使生命绚烂 第8堂课 摆脱消极心态，焕发生命活力 学会把工作当成一种享受 做人做事保持旺盛的热情 失败和成功有时只有一墙之隔 消极心态并非“命中注定”，而是“后天养成”的 对付惰性的5个有效方法 快乐来自一连串的心理习惯 无聊是一种病态的人生态度 男人要善于战胜无聊 告诉别人你的感觉很好 建立积极心态的5个心理技巧 第9堂课 万事皆有度，进退都是招 为了得到一百，结果可能却是零 渴望完美的人背着沉重的心理包袱 世界并不完美，人生当有不足 放弃极端想法，回归质朴生活 “太好”的人会让人受不了 你选择讨人喜欢还是受人尊敬 对别人的评价保持客观的态度 习惯寻求别人的认同，等于放弃了自己 学会接纳真实的自己 缺憾也是人生的一种美 第10堂课 保持快乐心境，拥有幸福人生 生活中没有一样是人不能忍受的 抑郁情绪摧毁的不只是健康 不要压抑和封闭自己的感情 用科学方法克服悲伤和情绪低落 人失意久了会削弱志气 相信好日子就要来到 寻找忙里偷闲那份内心的愉悦 不要轻信什么“压力就是动力” 轻松解压的8种有效方法 第11堂课 改变命运从改变性格开始 性格决定命运 改变命运从改变性格开始 优良个性必备的几个特征 有助于矫正性格的自我放松法 克服人性弱点，突破性格障碍 时代新人应具备的12种性格特质 举手投足之间绽放个性魅力 内向也是一种力量 何必扭曲自己的天性 做一个充分发展的人 第12堂课 欲放开手脚，先激活大脑 人类思维是自然界最神奇的力量 1小时思考胜过10天盲目工作 知识被运用才有力量 内省助你开发潜能的宝库 学会观察，减少判断错误 三思而行的8种方法 小聪明不是有才气 给大脑一点散步的时间 拒绝损害脑健康的10个坏习惯 第13堂课 思路决定出路，智慧成就梦想 思考是创造力的源泉 白日梦——锻炼想象力的好方法 兴趣是成功的先导 灵感来自于生活的点滴积累 打破头脑枷锁，摆脱思维定势 人的情商与其创造能力成正比 借助图像进行思考 发展创造性思想的5种途径 第14堂课 不钻“牛角尖”，人生天地宽 结果重于过程，学会聪明地做事 别等到撞了南墙才拐弯 头脑灵活，不要“一根筋” 学会变换角度观察思考问题 扔掉学究气，不做书呆子 既能钻进去，也能跳出来 不要被教条主义的条条框

<<改变一生的14堂心理课>>

框所束缚

## &lt;&lt;改变一生的14堂心理课&gt;&gt;

## 章节摘录

想快乐，你就能快乐人，一旦降临这个世界，便陷入动荡不定的境遇之中，悲哀、愤怒、忧虑、愧疚和烦恼可能会不间断地困扰着每个人，给人们的套上沉重的枷锁。

很多人往往错误地认为，生活的快乐与否，完全取决于外界不良刺激的大小，刺激大，烦恼大；刺激小，烦恼小。

听起来似乎很有道理，其实这中间忽视了一个关键问题，就是你自己头脑的加工。

例如，面对火车晚点这一刺激，有的人急得团团转，焦躁上火，大发雷霆；有的人到商场买点东西吃，坦然等待；有的人坐在候车室给朋友写信，充分利用时间。

很明显，这三种不同的反应，绝对不是由外界刺激的大小决定的，而是由他们对同一刺激的不同态度决定的。

火车晚点这个事实绝不会因为你大发雷霆而改变。

可见，仅仅是环境并不能使我们快乐或不快乐，快乐或不快乐取决于我们对外界刺激反应的选择。

也就是说，事件本身没有压力，它们是否使我们感到紧张、有压力，在于当事人以什么样的思考方式和方法看待它们。

其实，你想什么，你就将得到什么。

倘若你选择快乐，你就会好开心，身心愉快；倘若你选择悲伤，就会充满凄凉的感觉；倘若你选择生病的事情来思考，自然会愁容满面；倘若你对任何事情都毫无信心，失败就会接踵而来……总之，我们必须运用自己自由选择的权利。

欧·亨利有一句名言：“我就是自己命运的主宰，我就是自己灵魂的统帅。

”这些寓意深远的诗句告诉我们：我们就是自己命运的主宰者，自己灵魂的统帅者，这是因为我们有能力控制自己的思想。

这同时也是在告诉我们：支配我们行动的意念，居然能够“磁化”我们的脑筋，磁铁般的脑筋会吸引各种与我们意念相同的各种力量、人物和生活景况。

另外，这也让我们知道，在走向成功之前，我们必须用强烈的成功欲望来“磁化”我们自己的头脑。

也就是说，首先我们必须形成一个“成功意识”，直到这股对成功的强烈欲望能够驱使我们创造出想要获得成功的明确计划为止。

有些人的快乐与烦恼非常容易被外界环境所左右，他们的问题的症结就在于自己的认知评价系统如何对外界刺激应答和选择。

而成功学家安东尼这样说过：“一个国家的国王就是运用他的至高无上的王权来统治整个国家。

你自己的国王在哪里呢？

就在你的头脑里面。

如果你能够开始掌握人生经验的记忆，那么你就是能够统治你自己的王国的国王了。

”作为自己生活的“国王”，你每天、每个小时都可做出自由的选择。

我们每个人都能顶得住灾难和烦恼。

我们应该记住一位名人的忠告：生命的征途，挫折、忧虑和烦恼，还有悔恨和哀伤，有时会把我们引向绝望。

但是，我们不必沮丧，不必退却，可以换上崭新的思想，来把欢乐的钟声再一次敲响。

## <<改变一生的14堂心理课>>

### 编辑推荐

《改变一生的14堂心理课》：古人说：“知人者智，知己者强。”了解了别人的心理，你就是智者；了解自己的心理，你就是强者。越是了解自己的心理，你就越具有对自己生活的把握力。强大的心理力量是生命画卷的调色板，生命因此多姿多彩，光华照人。拥有优秀的心理品质，就有机会脱颖而出。美国著名心理学机构对世界500强企业中的3000人进行跟踪研究，发现其中成就最大的20%与成就最小的20%之间，最明显的差别并不在于智力水平，而在于是否具有良好的心理素质。只要打破心理障碍，就能拥有成功人生。

<<改变一生的14堂心理课>>

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>