

<< “悍马” 心理学 >>

图书基本信息

书名：<< “悍马” 心理学 >>

13位ISBN编号：9787511323682

10位ISBN编号：7511323685

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：陈清

页数：256

字数：246000

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>

<< “悍马” 心理学 >>

内容概要

不管做任何事，记住，先训练一个强大的内心。

不依靠任何人给自己幸福，因为任何人的爱对你的人生只是锦上添花，而不是生命之源。

这爱来了，这爱存在，你很快乐；这爱没了，这爱断了，你会伤感，但绝不要绝望。

《悍马心理学(内心强大才是真的强大)》就是要告诉你，心理强大之路就是一条自我救赎之路，除了自己，没有其他人能真正帮助你摆脱心理顽疾、构建强大的心理。

《悍马心理学(内心强大才是真的强大)》由陈清编著。

<< “悍马” 心理学 >>

作者简介

陈清，营销、广告、顾问，多职能人。

从事艺术疗愈与想象力开发教学，尊重每一个天马行空的创意，也倾听每一段心灵的声音。

<< “悍马”心理学 >>

书籍目录

第一章 人生无常，你要内心强大

——“悍马”心理的六大指标

指标一：生活中的“不倒翁”

指标二：坚守内心的信念

指标三：准确地认识自己

指标四：做情绪的主人

指标五：绝不患得患失

指标六：处变不惊，淡定从容

第二章 心理强大的人无坚不摧

——“悍马”心理的六种表现

表现一：有肚量去容忍那些不能改变的事

表现二：有毅力去改变那些可能改变的事

表现三：有能力去发现那些可有可无的事

表现四：有智慧去分辨那些非此即彼的事

表现五：有恒心去完成那些看似无望的事

表现六：有勇气去面对那些已经做错的事

第三章 古来圣贤皆寂寞

——让心灵在孤独中变得丰盈

有关孤独感的沉思

寂寞让人如此美丽

孤单一人 失败者

独处让内心更强大

做自己的知心朋友

多和他人联系

第四章 要从心理上站起来

——别在潜意识中认同自己的弱势地位

做自己不需要理由

给心灵播撒高贵的种子

塑造乐观向上的性格

积极的念头产生积极的效应

缺点就是潜在的优点

你比想象中的要强得多

展现最佳状态

善待自己

给予不分时间地点

第五章 心若安好，便是晴天

——安全感来自于内心的淡定

坦然接受不确定

一切从爱出发

一个人最重要的是自己的内心

倾听自己心底的声音

点燃心中的长明灯

永不熄灭的进取心

在希望中一步步前行

第六章 永远别成为落日

<< “悍马”心理学 >>

——内心会在不断清零中强大

怎样找回人生动力

动力神话

试着去做自己并不喜欢做的事

“我不应该做这个”

有目的地计划安排

延缓满足感

走出心灵安逸区

及时更新陈旧的“心灵地图”

解开自己的精神枷锁

永葆求新求好的欲望

让自己“归零”

第七章 恐惧挑战必输无疑

——压力面前要有一颗坚强的心脏

消除病态的恐惧

起点高才能至高

成熟的人能变压力为动力

想成功，就必须改变自己

持之以恒，坚持学习

优化自身的独特魅力

命运是每一天的累积

善用自己的聪明才智

第八章 总是“如果”，必有“后果”

——盯住目标才能走出直线

反复思虑与忧郁

学会放手

接受自己的矛盾情绪

现实如果是“如果”，一切会不会变得更好

反复思虑解决不了任何问题

转移注意力

摆脱混乱无尽的思绪

坦然面对突然闯入的消极想法

追求健康的冒险

第九章 心如止水，气从何处生

——失败始于情绪失控

心态决定命运

要改变命运，先改变性格

掌控情绪就是掌控健康

保持积极健康的心态是一门艺术

给情绪做一个全面体检

解除忧虑的万能公式

枯燥之时，不妨来点笑料

内外兼修，缓解心理疲劳

操纵好情绪的“转换器”

宣泄不良情绪

原谅自己和他人

第十章 随大流虽无错，但与众不同更可贵

<< “悍马” 心理学 >>

——自由就是活在自己的剧本中
不要被现有的社会价值排序困住
打破所有的“不可能”
找到自己心灵的平衡点
盘点自己该淘汰些什么
自我激励是前进的永动机

第十一章 放过自己是一种重生
——自己不折磨自己，还有谁能折磨你
学会臣服
不如放下
不会遗忘，就不会有幸福
放下完美主义
缺憾也是一种美
拿得起，更要放得下
豁达是一种人生态度

第十二章 得失随缘，随遇而安
——焦虑源自“太在意”
知道自己想要什么
倾听内心宁静的声音
拒绝心灵的慢性毒药——空虚
世上本无事，庸人自扰之
向自己的内心祈求
跳出心智的固定模式
改变自己的度量衡
一切改变都源自观念的改变

第十三章 人生需要一份痛楚的感觉
——正视苦难才能真正离苦得乐
放声大哭一场没关系
不惧怕犯错，接纳自己
跌倒的时候更要肯定自己
内省是一种良好的心理品质
把自己交给更高一层的力量
没有解决不了的问题，只有解决不了问题的人
走出迷障，不要去制造更多的痛苦

第十四章 改变不了就学会接受
——谁都不可能做到让每个人喜欢
人际关系与抑郁情绪
“我需要朋友理解”
创建自己的支持圈
获得自己所需要的理解和支持
不要做自己的死对头
成为大团体中的一分子
对现在和未来的一切心怀感激

第十五章 绝望来源于最深的希望
——经过绝望的洗礼才能浴火重生
绝望和抑郁症
绝望能帮到自己吗

<< “悍马” 心理学 >>

绝望的理由是什么

绝望是自我实现的预言吗

问问自己竭尽所能了吗

此时此刻你感到绝望了吗

改变什么才能让自己更舒服些

行动起来拒绝绝望

幸福其实很简单

第十六章 摆脱抑郁，踏上重生之旅

——心中有阳光，世界就不黑暗

什么是抑郁

寻找更完善的自我

莫让回忆妨碍今天的生活

积极的自我暗示可以开发潜能

既要承受痛苦，也要享受生活

心怀希望与美好，可以抵挡一切灰暗

让生命不能承受之重随风飘散

开放内心，重启自己的生命

<< “悍马”心理学 >>

章节摘录

版权页：世上的事情也不是全都无法改变，如自己的意志，自己的情绪，自己的内心世界，都是可以改变的。

只要有恒心，有毅力，从改变自己做起，还是不难的。

改变的重点就是自我。

改变自我不是指彻头彻尾地改变全部的自己，主要是为了协调自己和周围环境及人的关系，不断地磨合两者的关系，以期达到最为和谐的效果。

因此，改变自我是个漫长的过程，不可能一蹴而就，总是一点点地去发现，一点点地去修正，一点点地去适应，一点点地去解决，最后才能彼此适应，彼此和谐。

改变自我的重点是要转变自己的观念，改进自己的思维和改正自己的缺点。

总的来说，为了适应社会环境，发现什么问题就要有针对性地进行改变。

首先说说观念。

任何一个人的观念都不是在短时间内产生的，总是在成长经历的基础上，以及环境和其他人的影响下慢慢形成的。

它有一定的现实基础，但不完全现实，它包含了社会观念的一部分，也包含了一部分自己的理解。

社会观念和自己的理解之间如果存在矛盾，就会使个人的观念陷入一种僵化的状态里，此时就需要及时转变观念，开放自己的思想去改造自己的思维，将二者统一起来。

再说说思维。

人的思维是行动的决定者，人们有什么行动处处都体现着思维的结果。

它好比是一张地图，指引着行动的方向。

可是就算是普通的地理地图都不可能一成不变，若是长期只有一张固定的思维地图的话，它那沾满了灰的页面也会对行为有一定的阻碍作用。

思维是人内心世界的产物，人的内心是要向外开放的，所以思维也必须学会“与时俱进”才行。

改进思维习惯是为了更好地指导行为，是为了更好地坚定自己最初的信念。

思维的进步代表了一个人的进步，也代表了一个人向更高一个层次推进的可能。

最后是缺点。

缺点是要改正的，否则就要在人生路上栽同样的跟头。

人有缺点不可怕，怕的是不去改变自己的缺点，甚至还认为缺点的存在是合理的，不可改变的。

人改变自己当中最直观的部分就是去改变自己的缺点。

改变自己先从小事做起，从改变一个又一个小缺点开始。

改变自我的主要形式就是完善自我。

“玉不琢，不成器”，即使上等的好玉，也要精雕细琢才能成器。

人的一生也是如此，要经过无数次经历的不断打磨才有最后的成功。

成功不是随随便便能够实现的，反观众多成功者的经验就可以知道，他们在诸多顺境逆境的洗礼下，逐渐完善自己的个性，才取得了成功。

完善自我是一个复杂的过程，它包含了丰富自己的知识体系，增强自己的自信，坚定自己的信念和完善自我的个性多个方面，几乎就是把整个人由内而外的全体打开，向外汲取营养，转化成可以吸收的营养来供给自己的内心世界，它可以是抽象的能力的增强，也可以是具象的知识的积累。

总之一句话，完善自我是实现成功必要的要素，这是面对可以改变的事实正确态度。

此外，请记住，坚持不断完善自我，可以帮助自己在遭遇困难时增强克服困难的信心，毕竟现在所经历的一切都是为了完善自我而服务的，无论是正面的肯定，还是负面的挫折，都会对自己有莫大的启示。

尤其是挫折，更是能够帮助自己去发现不足，发现问题。

这难道还是件坏事吗？

从改善自我的角度看一定不是这样的。

所以相信完善自我的可能，相信就能成功。

<< “悍马” 心理学 >>

改变自己，自己才是最灵活的要素，让自己去主宰命运，就要灵活地面对世界上的每一件事。记住，给自己预留一定的空间，禁锢自己或是缺乏改变自己的毅力都是可怕的。

<< “悍马” 心理学 >>

编辑推荐

《"悍马"心理学:内心强大才是真的强大》编辑推荐：实力伯仲间，心理定胜负；江湖多艰险，心中有乾坤。

<< “悍马” 心理学 >>

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>