

<<走出心理的误区大全集>>

图书基本信息

书名：<<走出心理的误区大全集>>

13位ISBN编号：9787542926982

10位ISBN编号：7542926985

出版时间：2010-12

出版时间：立信会计出版社

作者：张琳，程秋平，刘娟 编著

页数：385

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>

<<走出心理的误区大全集>>

内容概要

我们每个人既相同又不同，我们每天都在忙忙碌碌地生活，我们的内心每天都在上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。

怎样才能消除那些有损健康的消极心理，使自己时刻都生活在快乐幸福之中呢？本书运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，从众多角度阐述了现代人常见的各种不良心理，介绍了相应的心理治疗方法，以期能给各位读者带来切实的帮助。

<<走出心理的误区大全集>>

书籍目录

第一篇 生活中的心理误区 第1章 最无益的心理——抱怨 你抱怨生活了吗? 你抱怨的事情真的很严重吗? 抱怨真的可以让事情更好吗? 抱怨是一种疾病 学会控制自己的抱怨心理 正视我们自己的抱怨心理 学会应对他人的抱怨 以身作则的力量 属于自己的不抱怨的世界 第2章 最徒劳的心理——悔恨 悔恨是怎么产生的 了解悔恨的真正含义 自省与徒劳的区别 从悔恨中感悟人生 悔恨的重生力量 不要让悔恨束缚你的手脚 消除悔恨的方法 人生不可能完美无暇 第3章 最危险的心理——愤怒与仇恨 是什么让我们如此愤怒?第二篇 职场中的心理误区第三篇 爱情中的心理误区

<<走出心理的误区大全集>>

章节摘录

版权页：抱怨真的可以让事情更好吗？

生活中只要有人的地方，就会有人与人之间交叉错乱的情感纠葛发生。

面对这些杂乱纷扰的磕撞与碰触，人们难免会心情烦躁，产生诸多抱怨。

生活之事有大有小，可大也可小，如亲密的朋友中途突然离去，公交车上的拥挤磕碰，知名教授的重大演讲等。

面对生活中的大小之事，有的人积极面对，有的人抱怨不堪；有的人一笑了之，有的人斤斤计较；有的人就事论事，有的人对人不对事。

生活有多大，人的差异就有多大。

小雨认为楠是她要好的朋友，朋友之言重千斤，说好等就不能不等，这是小雨的处事原则，常规情况下违背不得，破坏不得。

楠固然是做错了，小雨是她的朋友，也是她的室友，她应该了解小雨为人的准则与处事的原则。

特殊情况下要打破小雨的处事原则，首先要尊重小雨内心的这根准绳，之后提出自己的两难境地——离开是迫不得已的，但事先的承诺也是必须要遵守的。

小雨绝对不是毫不讲理的人，也不是任性而为的人。

从另一个角度来讲，如此牢固坚守信诺的人绝对是一个替他人着想、为他人甘愿付出的人，所以楠的困境根本就不是困境。

遗憾的是楠没有遵守事先的承诺，也没有意识到不遵守信诺对小雨来说是种严重的伤害，所以小雨随后产生的抱怨情绪也是合情合理，可以理解的。

任何事情都存在度的界限，一旦超过这个界限，矛盾就会发生，伴随而来的不满情绪就会困扰我们的心智。

小雨也做错了。

对朋友的失误或者错误，小雨采用了一种消极的回避态度。

不满的情绪在心里堆积越来越多，渴望被人理解的愿望就越来越浓，所以选择向周围的人抱怨自己的委屈，抱怨朋友的不忠就成了小雨缓解内心焦虑的方式与手段。

但是，抱怨真的能够使事情向好的方面转化吗？

小雨无声的抗议、唠叨地指责是否真的让小雨心里舒服、心情快乐吗？

小雨采取的抱怨方式达到她最初的目的了吗？

一个月的冷战，“此地无声胜有声”，现实明白地告诉我们：抱怨没有使事情变得更好。

小雨的沉默让楠开始反思自己，到底错在了哪里。

楠带着和解的心情想要与小雨好好地谈一谈，化解她们之间的矛盾。

但小雨的抱怨激起了楠更强的不满与抗议，“本来是我有错在先，但你的态度让我感觉已经不存在化解的必要了”。

于是，楠选择缄默其口。

这就是抱怨可以让事情变得更糟的源头。

矛盾的化解在于一种积极的态度，有化解的渴望才会有和解的结果。

抱怨是一种回避问题的消极态度。

不管小雨最初抱的是一种怎样的心态，抱怨只会让事情越来越糟。

这里面就要涉及两个问题：一个是矛盾的产生，一个是和解的态度，而抱怨是处于两者之间的中介变量。

也就是说，生活的摩擦直接导致抱怨的产生，有了抱怨人们就有了面对问题、解决问题的态度。

这里最为关键的还在于抱怨的性质与强度。

如果人的抱怨是为了能更有效地解决问题，那么抱怨太轻，起不到解决问题的目的；抱怨过重，又会引起对方的反感，也不利于问题的解决，所以中度的抱怨是最为理想的水平。

如何抱怨适中，这是哲学的艺术，更是生活的思考与感悟。

更多人的抱怨出发点不是为了更好地解决问题，而是心理不满足的欲望奢求。

<<走出心理的误区大全集>>

小雨的抱怨没有考虑朋友的立场，没有给朋友一个解释错误的机会，或者是硬生生地切断了朋友道歉的真诚。

小雨的抱怨是释放心理委屈的一种手段，是收获安全的一种方式，她忽略了问题的根本所在，于是她痛苦徘徊了一个月。

楠的幸福敲醒了小雨偏执的思维，是自己给自己挖了一条钻牛角尖的死路。

小雨勇敢地面对了自己，勇敢地面对了好友，误会就这样化解了。

一场没有必要发生的无硝烟战争，在两人握手言和的瞬间转成了淡然的微笑。

我们一般所讲的抱怨都局限于第二种，是对生活中矛盾冲突的碎碎念。

没有实质性的意义，对于问题的解决没有丝毫的引导作用。

公交车上的拥挤，我们都经历过。

在推搡中，被别人不小心踩一脚，或你“无意”还回一脚，大骂他人不长眼睛，被人大骂不长眼睛，是否能够让被踩了的脚没有被踩呢？

抱怨司机开车如蜗牛一般，抱怨人多得如蚂蚁一般，是否能够让拥挤的车空间变得宽敞无比呢？

是否能够让司机在道路阻塞的夹缝中疾驰飞行呢？

如果可以的话，那就尽情抱怨吧！

事实上，周围抱怨的声音没有片刻停止，大家依旧你来我往地互相推搡，不去侵犯他人也绝对不能让他人侵犯，在狭窄的车空间里呼吸依旧难以顺畅，司机的喇叭按了又按，车上的人下不去，车下的火上不来，彼此的抱怨唾骂还是不绝于耳，响彻四周。

抱怨有用吗？

既然没有用，那就请闭嘴吧！

用宽容的心，用理解的情，用真挚的笑容，用温馨的语言打破僵局，营造崭新的局面，也许在其乐融融的氛围中，等待就不会那么漫长。

<<走出心理的误区大全集>>

编辑推荐

《走出心理的误区大全集(超值金版)》：掌握心理调节术，走出心理误区。

活出健康、快乐、阳光的人生。

生活中的心理误区、职场中的心理误区、爱情中的心理误区。

用人性的力量化解日常的困惑用心灵的沟通代替人际的争执放低生存的起点，提升心灵的境界；打开禁锢的心锁，收拢膨胀的贪欲；卸掉无谓的负累，捡拾旅途的收获；抱紧现实的目标，放飞梦想的翅膀；战胜挫折的羁绊，铺就乐观的通道；感谢幸福的恩赐，珍惜生活的馈赠。

走出心理的误区，做最好的自己!

<<走出心理的误区大全集>>

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>