

<<心理健康36计>>

图书基本信息

书名：<<心理健康36计>>

13位ISBN编号：9787801978851

10位ISBN编号：7801978854

出版时间：2008-2

出版时间：企业管理出版社

作者：凡禹 编

页数：333

字数：300000

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>

## <<心理健康36计>>

### 内容概要

体味心理36计，让你拥有一颗轻松愉快的健康心灵。

让你踏上重获心灵健康与生活幸福的途径； 让你超越自我，从平凡之中领悟着人生的真味。

过开心的日子，首先要有一份好心境。

心境的好坏，在人不在天，在己而不在人。

好的心境来自于人性的平和与淡泊。

平和就是对人对事都要想开点，看开点，不必斤斤计较生活中的一得一失，淡泊就是要超脱世俗的困扰、红尘的诱惑，有登高临飞宠辱皆忘的情怀。

其实，保持一份好的心境并不是与世无争，也不是冷眼旁观，随波逐流，更不是封建士大夫式的悠游潇洒。

拥有一份好心境，实在是一种大气魄。

## 书籍目录

第一计 让心情快乐起来 好的心情改变我们的人生 做人就要每天都快乐 成为一个快乐的自由人  
 笑看天下几多愁 开心过日子 每天都有好心情第二计 从战胜自己开始 自己就是自己最大的敌人  
 不要轻易被恐惧所打败 天生我材必有用 上帝青睐自助者 莫对缺点空叹息第三计 让人生充满自信的阳光  
 改变心态就能改变命运 自信是走向成功的第一要素 每一天都是全新的开始 跨越自卑的栅栏  
 我自信,我成功第四计 培养一种执著的精神 永不放弃才能笑到最后 美好生活在坚持中获得  
 放弃,意味着没有机会 寻找生活中的金表 执著的永恒意义 放下无谓的执著第五计 奉行宽容的原则  
 生活是水,宽容是杯 黑夜里的一轮明月 细细地体味宽容 不做被修改的 宽容别人,等于善待自己  
 终身奉行的原则 宽容的王者之心第六计 保持一颗平常心 接纳自己,欣赏自己 多个朋友,不如少个敌人  
 生命中最顽强的律动 失去,焉知非福 抛名利于脑后 不做随波逐流的人第七计 珍惜自己拥有的一切  
 失去才懂得珍惜 珍惜自己有限的生命 情愿生活在“陷阱”里 不要急于赶路 被幸福之神垂青  
 第八计 让自己更勇敢一点 化险为夷靠勇气 “不可能”只存在于想象中 把握自己的航向 勇气的来源  
 第九计 求人不如求自己 用高逆商挑战逆境 最大的失败是在失败面前低头 逆境中隐藏着成功的契机  
 拥抱磨难,战胜挫折 不经历风雨,怎能见彩虹第十计 客观地评价自己 人活的就是自我 有个性才能有成就  
 做自己的主人比什么都重要 任何时候都要学会平衡自己的心态 坦然面对自己的人生境遇 乐观面对自己的前途  
 接受最真实的自己第十一计 缓解个人的压力 走出压力带来的负面效应 负重而行是必然 寻找积极的力量  
 压力不等于压抑 学会给自己解压 走出阴影,拥抱自然第十二计 走出虚荣心的阴影 正确认识虚荣心  
 荣誉与爱荣誉 不要被虚荣奴役 别为虚荣而“忙” 克服不良的虚荣第十三计 化解内心的嫉妒  
 嫉妒总是伴随着自卑而来 害人为始,害己为终 回报一个微笑 走出嫉妒的阴影 胸怀大度,宽厚待人  
 第十四计 调剂疏泄内心的焦虑 不要让焦虑成为隐形杀手 认识焦虑的杀伤力 我们生活在今天  
 和焦虑说声再见 适当焦虑并不是坏事第十五计 不妨做自己害怕做的事情 怯懦使一切变得不可能  
 不要自己吓自己 别把自己困住了 学会向自己挑战 行动,行动,再行动 “怯懦”也是一种武器  
 不要害怕失败第十六计 不要逞匹夫之勇 男人们必修的心理课 平衡你的理智与情感 学会驾驭自己  
 相遇不是用来生气的 用智慧驾驭你的情感第十七计 克制内心的欲望 不能被贪念打败 人的欲望何时休  
 节制你的欲望 欲望的终点 告别欲望,重拾快乐 拥有梦想的欲望不能少第十八计 不要斤斤计较  
 何必斤斤计较 不要为打翻了牛奶而哭泣 原谅那些无心伤害你的人 夫妻之间也要“难得糊涂”  
 回忆那些真正美好的东西第十九计 学会控制自己的情绪 有理不在声高 情绪需要调控  
 找出你的“情绪温度计” 不妨做自己情绪的主人 释放你的苦闷 学会向人倾诉第二十计 制止暴躁的脾气  
 制服你的愤怒 发脾气的守则 小心气大伤身 与怒气对话 控制住即将失控的情绪 不要乱发脾气  
 第二十一计 别跟自己过不去 别再惩罚自己 把负面情绪当做生命礼物 成熟者的心胸 活得简单些  
 善待自己的心灵第二十二计 保持淡然处世的态度 身在何处都要学会坦然 即使失意也不可矢志  
 建立一道宠辱不惊的精神防线 寂寞何尝不是一种清福 心灵需要一片宁静的天空第二十三计 懂得变通的道理  
 恭敬不如从命 一“屈”值千金 千万不要墨守成规 突破思维定式第二十四计 别让自负毁掉你自己  
 自负究竟是什么 自负心理产生的根源 拒绝过分骄傲的内心 谦虚是一种美德第二十五计 知足就是一种美德  
 知足是一种境界 知足才能常乐 做人就要懂得满足 知足的心灵才能有恒久的快乐 克服自己的攀比心理  
 宫殿有悲哭,茅屋有笑声第二十六计 养成沉着冷静的气度 让自己心平气和起来 让自己冷静下来  
 从容自若,随机应变第二十七计 避免完美主义的心态 完美主义者的表现 完美主义者的心理特征与调适  
 你不必太完美 完美的不一定是最好的 学会模糊概念第二十八计 别在猜疑和偏执中迷失自我 “疑心生暗鬼”  
 猜疑似一条无形的绳索 把猜疑消灭在萌芽状态 猜疑会让你失去最珍贵的东西 偏执是一种坏习惯  
 固执人的心理补偿 不要再偏执第二十九计 搬开自私和吝啬的绊脚石 自私的代价 自私,就是心灵的自我毁灭  
 不要让金钱压住你的心灵 给予是快乐的 给自己立个规矩 一毛不拔的“铁公鸡” 荒芜的花园  
 学会“布施”,不做“铁公鸡”第三十计 避开孤独和空虚的陷阱 孤独感已成为现代人的通病  
 孤独又是什么呢 孤独感产生的原因 成功战胜自己的孤独感 长期的空虚感是病态的心理  
 为什么会感到空虚 让空虚从你的生活中离开第三十一计 摆脱忧郁症的影响 精神上的

<<心理健康36计>>

流行性感冒 情绪低落是忧郁症的核心特征 忧郁症的主要表现 为何会患上忧郁症 消除忧郁的方法 预防和杜绝忧郁症第三十二计 勇敢地与人交往 走出社交焦虑的陷阱 社交焦虑情绪的自我调节 克服和人交往会脸红的毛病第三十三计 走出怀旧和依赖的心理 回忆属于过去 善待每一个今天 享受此时此刻 不要让依赖成为一种习惯 感情依赖不是爱 告别优柔寡断第三十四计 不要有逃避的心理 逃避解决不了任何问题 不要逃避责任 承担责任赢得信任 直面挑战才是真正的年轻 面对现实,挑战人生 将种种借口都消除掉第三十五计 拥有一颗感恩的心 对生命心存感激 心往好处想让人感到温暖 美德是心灵的润滑剂 帮助别人就是帮助自己 予人快乐就是予己快乐第三十六计 让生活中洒满爱的雨露 爱是生活的必需品 爱是可以传递的 爱也是穷人的财富 感激每一个爱我们的人 把爱的阳光传递给别人

## 章节摘录

第二计 从战胜自己开始 自己就是自己最大的敌人 唐宋八大家之一的韩愈曾说过一句名言：“一犬吠影，百犬吠声。”

意思是说一只狗会因为见到可疑的影子而大叫，其他的狗听见声音也会跟着叫起来。很多时候。

我们所害怕的东西，起初只是个模糊的影子，而最后把你打败的，也正是这个经过众人无限扩大的影子。

除了自己，没有任何人可以使你沮丧消沉。

你是否曾经觉得自己就是自己最大的敌人？

许多人都有这样的经验：不论做什么事，结果往往不能如愿，出了问题，也只好责怪自己。

人最大的敌人，还是我们自己。

一个人能战胜自己，也就攻无不克、战无不胜了。

有的人怕自己患了病，茫然不知，处事犹豫不决；或过高地估价自己，由此而自大；或过分地崇拜他人，由此而自卑。

其实，人一旦战胜自己，也就在思想上有了一个飞跃，人生会打开新的一页。

正如你是自己最大的敌人一样，你也可能成为自己最好的朋友。

当你具备了某种品德，能接纳自己，心灵变得成熟起来，你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。

确定一个长远的目标，并着手培养自己的能力，修正自己的错误。

当你开始行动时，你就会了解到真正支持你迈向成功之路的人，正是你自己。

有一个潦倒落魄的人，非常想使自己糟糕的处境有所改变，然而他在工作上却偷奸耍滑，敷衍了事。

他认为自己的薪金太少，在工作上偷懒是应该的。

这样的人并不懂得如何改变处境，他的懒惰、自欺欺人的想法，不仅无法摆脱贫穷，而且还会使他陷于更深的困苦之中。

这个故事说明了这样一个道理：“自身”是造成所处环境的原因（虽然人们平时并没有意识到）

一些人一方面展望美好的人生，另一方面却不断抱怨自身的处境，将所有原因归咎于他人，因此失败的例子比比皆是。

人只要真正懂得思想的巨大作用，就不会将环境作为失败的借口了。

有人说，没有爬不上去的山，只有不敢爬山的人。

那么，我们在爬山之前，需要准备些什么？

编辑推荐

心灵是身体的灵魂，是生命的灯塔，只有心灵是健康的，我们才会有无限的激情和动力，充满斗志和希望，充满不竭的精力和创造力，从而更加热爱生活、珍惜生命、善待自己和亲人朋友。

本书针对我们每一个人在生活中都会面对的心理这个问题采撷了大量生动的案例，详实地介绍了心理健康方面的技巧和方法，并归纳总结为36个计谋招法，集知识性、智慧性与实用性为一体，是每一个想改变命运追求成功的人必不可少的读物。

作为一个心理压力太大，心情消沉的人，不妨试试心理健康36计。

我们相信，掌握了36计不仅能够活跃我们的思维和思考方式，而且使我们的才智被一点一滴地挖掘出来，我们就能够不断地向成功迈进，拉近与我们内心渴望的距离了！

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>