

<<做自己的心理咨询师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理咨询师>>

13位ISBN编号：9787802033023

10位ISBN编号：7802033020

出版时间：2007-10

出版时间：中国妇女出版社

作者：石赟

页数：261

字数：250000

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>

<<做自己的心理咨询师>>

前言

是什么让我们感觉心身都如此无奈与疲惫？

难道仅仅是来源于生活和工作的压力吗？

还是因为我们的欲望太多，变得越来越不容易满足了？

常想一二，“放下”即“快乐”有一首歌中这样唱到：“我想去桂林，可是有时间的时候我却没有钱；我想去桂林，可是有了钱的时候我却没时间！

”人生就是这样，顺风顺水的事情真是很少。

我们每个人对自己对他人对生活都有着各种各样的期待，希望事情总能如自己所愿，这或许就是所谓的欲望，然而幸运不可能总是眷顾某个人，人与人之间的关系也从来没有纯洁到如纯净水的地步，倒霉的事情也总是像街头的小广告一样布满人生的道路。

俗语说：“不如意事常八九，可共谈人无二三。

”民国元老、著名的书法家于右任先生饱经沧桑沉浮，但却一生淡泊，荣辱自安。

常有友人问及他高寿的养生之道，而他则总是指指客厅的墙上高悬的一幅字画，笑而不答。

那是一幅写意的莲花图，旁边是一副对联，上联是：“不思八九”，下联是：“常想一二”，横批：“如意”。

人生是由无数个小烦恼组成的念珠，达观者是微笑着数完这串念珠的。

扣除生活中八九成的不如意，至少还有一二成是能令我们如意的、快乐的、欣慰的事情，如果我们希望快乐人生，就要常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不至于被八九成的不如意所打倒了。

人生需要快乐，在生活中要想拥有快乐，保持淡定达观的心态很重要。

有了这样的心态，人生中就没有过不去的“火焰山”。

古人有言：“淡泊以明志，宁静以致远”；“不以物喜，不以己悲”。

我们的生命就像电光火石一样转瞬即逝，在这么有限的生命里，不管你是贫穷还是富贵，不论你度过什么样的人生，最不应该扔掉的是快乐。

<<做自己的心理咨询师>>

内容概要

本书是中国心理学会心理学普及工作委员会推荐读本，为你讲述人一生要战胜的22种心态。

生活中总是有许多不快乐、生活中也不乏艰辛，试着抛开一切妄念，感受清新的晨曦，观察晶莹的露珠，看满天星辰璀璨，沐浴在清凉的夜风中，让内心远离尘世的喧嚣，让心灵在碧空下自由的呼吸，学会找回自我。

一个连自我都失去的人怎么能体味到生活的真意呢？

人生应尽力、放下、随缘、不奢求。

以达观的心态反思自我，善待他人。

常想想自己得到的一二、做到的一二、爱自己和自己爱的一二，这才是你在这世上真正拥有的一切！

<<做自己的心理咨询师>>

书籍目录

第1章 攀比者的悲哀 是什么让你的生活如此沉重 宫殿里也有悲哭,茅屋里也有歌声 与自己赛跑,不要和别人比较 心理测试:测测你的攀比心理指数第2章 将焦虑抛诸脑后 撒哈拉的沙鼠 抖落身上“焦虑的泥沙” 操纵好情绪的“转换器” 心理测试:焦虑测试第3章 不完美的完美主义者 永远不要苛求完美 缺陷也是一种美 世上没有绝对的完美 心理测试:你是不是完美主义者第4章 拨开抑郁的阴云 抑郁——生活中的心灵流感 不要让抑郁遮掉所有的色彩 打开窗户,把阳光放进来 走出抑郁的阴影 心理测试:测测自己的抑郁量第5章 避开恐惧的旋涡 你害怕什么 世界上没有什么可怕的事情 做一个勇士 心理测试:你的恐惧情绪第6章 解开嫉妒的心结 嫉妒——心灵的恶性肿瘤 克服消极嫉妒 切除嫉妒的毒瘤 心理测试:测验你的嫉妒心第7章 抛开自恋的隐伤 自恋乎,自伤乎 摆正自己的位置 去爱,去欣赏 心理测试:你是否是自恋型人格第8章 走出猜疑的迷雾 无形的绳索 解开猜疑的枷锁 架好沟通的桥梁 相信自己,更要相信别人 心理测试:你的疑心有多重第9章 走出自闭,向生活敞开心扉 自己浇铸的牢笼 敞开心扉,让阳光流进来 走出自闭的藩篱 心理测试:你是个自闭的人吗第10章 将自卑扫出心灵的角落 是自尊还是自卑 你真的不如别人吗 学会发现自己的优点 超越自卑,重建自信 心理测试:测测你的自卑感第11章 走出自私的沙漠 损人不利己的本能 利用自私 学会付出,你才会发现人生的美妙之处 心理测试:自私开关第12章 收起不可一世的自傲 自大者的悲哀 一时的成功不能说明什么 谦逊让你永远受欢迎 心理测试:测试你的自大程度第13章 给自己换一个人生坐标——远离偏执 不合拍的节奏 偏执并非执著 换一种思维方式 心理测试:看看你的偏执度第14章 在消沉的黑夜中撕开一角光明 消沉让你永远失败 有了挫折生活才会精彩 走出消沉的阴霾 因为积极,所以成功 心理测试:你是消极个性吗第15章 跃过贪婪的鸿沟 欲望是一个无底洞 不要让欲望控制你 知足,享受你所拥有的 适可而止,远离贪婪 心理测试:你的贪婪心有多重第16章 不要吝啬,学会分享 吝啬是一种狭隘的心理 学会给予,就会改变吝啬的性格 分享的快乐 心理测试:你吝啬吗第17章 熄灭愤怒的火焰 情绪杀手 深吸一口气,把愤怒平息 宽容让你变得高大 心理测试:你易怒吗第18章 远离空虚的旋涡 没有灵魂的躯壳 寻找一个目标,有助于摆脱空虚 生活只有充实起来才会美好 心理测试:你的精神生活充实吗第19章 不要让惰性虏获了你 惰性是一个无底深渊 不要为懒惰找理由 意志的力量 行动起来,克服懒惰 克服惰性的五个步骤 心理测试:你的懒惰类型第20章 解开报复的心理死结 报复是一把双刃剑 宽恕的力量 换一种方式去“报复” 心理测试:测测你的报复心理指数第21章 放倒你所依赖的大树 关于依赖 命运是自己主宰的 独立,最高贵的品质 心理测试:你的依赖心第22章 做一个交际好手 人际交往的心理误区 其实,可以换一种方式 不要只看别人的缺点 学会倾听 幽默的艺术 提前向别人道歉 人际交往的距离 心理测试:你是否善于交际结束语 心理健康的维护

<<做自己的心理咨询师>>

章节摘录

第1章 攀比者的悲哀是什么让你的生活如此沉重
小张一直对自己的收入远低于同事耿耿于怀，于是每到年初，他就忙着投简历、等通知、参加面试。

已有多次跳槽经验的小张，可谓是职场老手了，但最近几年，小张的薪水一直不是很理想，总是在原地踏步。

这是因为，小张每到一家新公司，都要从普通职员开始做起，拿最基本的工资，做最基础的工作。当小张熟悉了公司的业务之后，就觉得自己起点太低，职位也太不起眼，升职和加薪也不是一时半会儿的事，于是小张又加入了新一轮的跳槽大军之中。

就这样跳来跳去，时间长了，小张越跳心里越没着落，越跳薪水越低。

想想自己的现状，对比一下同事和朋友的前景——升职的升职，加薪的加薪，买房的买房，再看看自己，和他们简直不可同日而语，此时，小张的心情愈发沉重，觉得自己一无是处，枉在这世间走一遭。

此后，小张总是盯着同事们的升迁和加薪，心里万分地不平，并且越想就越灰心，越想越不是滋味，而且干什么都没心思，以致茶饭无味，夜不能寐，甚至一度失去了生活的希望。

小张的心态和遭遇在现实生活中并不在少数。

尤其是跳槽，更是屡见不鲜。

究其原因，不外乎薪水和职位，于是换了第二份工作，挣的钱倒是多了，每天也的确多姿多彩，结果却忙得昏天黑地，一开始的新奇很快就消失了，于是又开始怀念第一份工作的舒适。

于是又开始第三份工作的接力，接着是第四份工作……这也许就是我们生活的常态，具体点就是对现状不满意。

而造成这个不满意的根源就是攀比——总是认为自己没有别人的薪水高，总是认为自己的职位没有别人荣耀，甚至连自己的爱人、自己的家庭、自己的事业也会变成互相攀比的对象。

<<做自己的心理咨询师>>

编辑推荐

《做自己的心理咨询师:人一生要战胜的22种心态》由中国妇女出版社出版。

每个人的内心都需要一个支点，也就是自我的生活哲学。

“不思八九，常想一二”就是一种淡定达观的生活哲学，它让我们能平静下来思考自己生活的目的。

请反思你是否终日忙忙碌碌却从来感觉不到满足与幸福？

是否终日无所事事，不知道自己该干什么但却总感觉自己活得很累？

如果是这样的话，你就应该把脚步暂时停下来，认真审视一下自己，问问自己到底想要什么？

做什么才能让自己开心？

想想那些曾经得到的快乐是如何得到的，发自内心的欢笑是谁给的……中国心理学会心理学普及工作委员会成立1979年，由全国知名心理专家与学者组成，其宗旨促进我国心理学普及工作。

该学会在国内进行了形式多样的研讨、交流、表彰及培训工作，为我国开展心理学普及工作的研究、应用、交流，提高我国人群心理素质做出了巨大贡献。

——中国心理学会心理学普及工作委员会主任梅建这不是一本心理学的专门著述，这是一本让你抛开人生诸般枷锁，塑造完美个性，造就成熟人格，以良好的心态笑对人生、赢得幸福的书。

<<做自己的心理咨询师>>

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>