

## <<人生必须解决的38个心理危机>>

### 图书基本信息

书名：<<人生必须解决的38个心理危机>>

13位ISBN编号：9787802135604

10位ISBN编号：7802135605

出版时间：2008-6

出版时间：海潮出版社

作者：远光 编

页数：236

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>

## <<人生必须解决的38个心理危机>>

### 前言

绝大多数人都不会在工作和生活中一帆风顺，总会遇到各种各样的难题；如果不能及时处理这些难题，就会形成一大堆心理危机。

说严重一点，每一个心理危机的杀伤力都是巨大的，都会成为你前行的大沟小坎。

因此要学会应对心理危机，是一个人必须具有的生存本领。

美国著名成功学大师拿破仑·希尔曾说：“一个人最大的生存痛苦不是饥饿，而是来自于各种各样心理危机的不断折磨！

”如何发现和克服自己在工作和生活中的心理危机呢？

这是绝大多数人不可忽视的问题，因为世上几乎没有一个人不渴望自己的生存处于优势的状态之中，形成良性循环。

但是常令许多人焦虑的是：在与别人竞争的过程中。

仿佛自己竭尽全力也难以超人一等，而且总有处于下风之感。

因此总感觉到自己活得很累，总是赶不上能力强于自己的人。

看别人——在自己的工作圈中驾轻就熟、生龙活虎，干什么都能先人一步；而自己——工作起来别别扭扭，一则力不从心，二则难与人匹敌，干什么都落后于人。

这种状况，是现代人普遍存在的心理焦虑，反映了人们对自己工作和生活中的心理危机的困惑。

谈到工作和生活心理危机，无外乎这样一个结论：你不具备与人比高下的本领，面临的是随时都可能袭来的挫败。

显然，这不能怪罪你的竞争对手，只能从自己身上找应对心理危机之策。

让自己改变自己，自己拯救自己！

你是否这样直面和反省过自己处理心理危机的方法呢？

你渴望着自己能有的目标，但是因自己懒惰和平庸，却又找不到人生的支撑点，常常萎靡不振，每天像蜗牛一般“爬行”；你试图爆发积极向上的力量，却因过去的阴影和失败，甚至别人的嘲弄和批评而掉落在自卑的陷阱里，变得不但毫无斗志，而且消极观念在体内膨胀；你总想做大事，一举成名，却因小事而心绪不宁，面对无法更改的事实垂头丧气、忧心忡忡，不满和怀疑是你的两大性格特征，得则喜、失则忧；你总是跳不出盲从的怪圈，不能撕掉自私自利的标签和埋葬自以为是的习惯，自作聪明、自我吹嘘，而又力所不及；你试图力戒重蹈覆辙，可是机会、时间、精力都让你浪费殆尽，遇事犹豫不决，办事拖拉，在人际关系上又是一个“低能儿”。

处处找不到依靠。

这些心理危机可以概括为：奋斗的心理危机；目标的心理危机；信念的心理危机；行为的心理危机；个性的心理危机；行动的心理危机；办事的心理危机；关系的心理危机等。

它们都是制约你成功的绊脚石。

不消除它们，你就无法改变被动的局面，扭转不了自己的乾坤。

本书从38个方面为你开列了克服这些心理危机的有效“处方”，旨在从正、反两方面告诫你必须这样做的道理和方案，让你在短时间里铲除自己的心理危机感，发挥自己的优势，成为一个驾轻就熟、本领超群的人！

有道是：变则通，通则活。

在心理危机面前束手就擒，不善于及时应变，显然毫无出路。

希望你能静下心来读本书教给你的变化之道，它们一定有绝妙之处。

这是我们献给你的一份最珍贵的礼物！

## <<人生必须解决的38个心理危机>>

### 内容概要

绝大多数人都不会在工作和生活中一帆风顺，总会遇到各种各样的难题；如果不能及时处理这些难题，就会形成一大堆心理危机，说严重点，每一个心理危机的杀伤心都是巨大的，都会成为你前行的大沟小坎。

因此要学会应对心理危机，是一个人必须具有的生存本领。

本书从38个方面为你开列了克服这些心理危机的有效“处方”，旨在从正，反两方面告诫你必须这样做的道理和方案，让你在短时间里铲除自己的心理危机感，发挥自己的优势，成为一个驾轻就熟、本领超群的人！

## <<人生必须解决的38个心理危机>>

### 书籍目录

第一种 奋斗的心理危机：失去人生平台的支撑点 1.绝不可犯懒惰这一通病 常见的危机现象之一：甘于平庸 2.不可丧失再努力一把的心态 常见的危机现象之二：缺乏积极进取的力量 3.克服萎靡不振的情绪 常见的危机现象之三：没有昂立之势 第二种 目标的心理危机：人生漫无目的 4.心中不能没有“导航图” 常见的危机现象之四：缺乏准确的人生定位 5.改变像蜗牛一样的行为 常见的危机现象之五：缺乏一张计划表 6.切忌缺乏进取的豪情 常见的危机现象之六：坐以待毙 7.不可漠视正确思考的巨大作用 常见的危机现象之七：不善于思考难题 第三种 信念的心理危机：掉落在自卑的深坑中 8.不要沉溺在自卑的情绪之中 常见的危机现象之八：对自己缺乏自信 9.不让消极信念在体内膨胀 常见的危机现象之九：缺乏坚定的信念 10.抛掉过去的阴影 常见的危机现象之十：不能面对现在 11.摔倒了再爬起来 常见的危机现象之十一：承认失败 12.激发挑战挫折的气魄 常见的危机现象之十二：走不出困境 第四种 行为的心理危机：无法治疗自己的心病 13.千万不要等待别人恩赐什么 常见的危机现象之十三：不能把握自己的命运 14.纠正“次一等也可”的满足心态 常见的危机现象之十四：得过且过 15.立即从忧虑的沼泽中脱身而出 常见的危机现象之十五：活在忧虑之中 16.不被莫名其妙的忧愁干扰 常见的危机现象之十六：随时都会情绪不稳 17.不以得为喜，不以失为忧 ..... 第五种 个性的心理危机：容易失控和自以为是 第六种 行动的心理危机：只开花不结果 第七种 办事的心理危机：麻烦一个接一个 第八种 关系的心理危机：到处有“疙瘩”

## <<人生必须解决的38个心理危机>>

### 章节摘录

第一种 奋斗的心理危机：失去人生平台的支撑点1.绝不可犯懒惰这一通病绝大多数人都不会在工作和生活中一帆风顺，总会遇到各种各样的难题；如果不能及时处理这些难题，就会形成一大堆心理危机，说严重一点，每一个心理危机的杀伤力都是巨大的，都会成为你前行的大沟小坎。

因此要学会应对心理危机，是一个人必须具有的生存本领。

美国著名成功学大师拿破仑·希尔曾说：“一个人最大的生存痛苦不是饥饿，而是来自于各中各样的心理危机的不断折磨。

如何发现和克服工作和生活中的心理危机呢？

这是绝大多数人不可忽视的问题，因为世上几乎没有一个人渴望自己的生存处于优势的状态之中，形成良性循环。

但是常令许多人焦虑的是：在与别人竞争的过程中，仿佛自己竭尽全力也难以超人一等，而且总有处于下风之感。

因此总感觉到自己活得很累，总是赶不上能力强于自己的人。

看别人——在自己的工作圈中驾轻就熟、生龙活虎，干什么都能先人一步；而自己——工作起来别别扭扭，一则力不从心，二则难与人匹敌，干什么都落后于人。

这种状况，是现代普遍存在的心理焦虑，反映了人们对自己工作和生活中的心理危机的困惑。

谈到工作和生活心理危机，无外乎这样一个结论：你不具备与人比高下的本领，面临的是随时都可能袭来的挫败。

显然，这不能怪罪你的竞争对手，只能从自己身上找应对心理危机之策。

让自己改变自己，自己拯救自己！

## <<人生必须解决的38个心理危机>>

### 编辑推荐

《人生必须解决的38个心理危机》介绍了如何发现和克服自己在工作和生活中的心理危机呢？这是绝大多数人不可忽视的问题，因为世上几乎没有一个不渴望自己的生存处于优势的状态之中，形成良性循环。

但是常令许多人焦虑的是：在与别人竞争的过程中，仿佛自己竭尽全力也难以超人一等，而且总有处于下风之感。

因此总感觉到自己活得很累，总是直不上能力强于自己的人。

看别人——在自己的工作圈中驾轻就熟、生龙活虎，干什么都能先人一步；而自己——工作起来别别扭扭，一则力不从心，二则难与人匹敌，干什么都落后于人。

这种状况，是现代人普遍存在的心理焦虑，反映了人们对自己工作和生活中的心理危机的困惑。

谈到工作和生活心理危机，无外乎这样一个结论：你不具备与人比高下的本领，面临的是随时都可能袭来的挫败。

显然，这不能怪罪于你的竞争对手，只能从自己身上找应对心理危机之策。

让自己改变自己，自己拯救自己。

<<人生必须解决的38个心理危机>>

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>