

<<人一生要懂得的心理健康全集>>

图书基本信息

书名：<<人一生要懂得的心理健康全集>>

13位ISBN编号：9787806871553

10位ISBN编号：7806871551

出版时间：2009-5

出版时间：白山

作者：红日

页数：288

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>

## <<人一生要懂得的心理健康全集>>

### 前言

前几年有媒体报道北大才子街头卖肉，一时成为社会热点新闻，人们无法理解一个全国最高学府的才子，何至于沦落到如此地步，此次事件背后有关中国现行教育问题也随之被抬上了桌面。

2005年，又有媒体报道：南京某名牌大学热能博士陈某，居然当街行乞。

据报载，他的博士生导师称，陈某很聪明，理论基础很好，动手能力也很强，学校当初对他很器重。后来由于出国未果、工作没着落，碰了不少钉子，好不容易找到一份工作，只做了几个月就因各种原因甩手不干了。

如今，妻子已离他而去，他坐在街头乞讨，自称“想过简单生活”。

我们知道，国家培养一个博士很不容易，一个人穷几十年苦读而成为博士更是不易，其间所费心血可想而知。

但这位博士却匪夷所思地沦为乞丐，如果不是因为某种不为人知的原因，实在令人费解。

名牌大学毕业的学生、博士生去卖肉、乞讨，在我国只是个案，但存在着一定的心理问题。

我们现存的社会是高速发展的社会，人们遇到的是快节奏的生活，高频率的工作负荷，再加上复杂的人际关系，越来越激烈的竞争，各种压力扑面而来，许多隐性的心理问题便悄悄地埋伏在我们的心中。

一个外表看起来很健康的人，也许在他的内心各种不良的心理却“卧虎藏龙”。

随着商业文明的愈加发达，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于我们的生理病。

## <<人一生要懂得的心理健康全集>>

### 内容概要

该书本着“实用、方便、新鲜”的原则，以中外大量有关资料和丰富多彩的语言为基础。

掌握了这些说话的方法和技巧，你会是一个成功的人。

在任何场合，面对任何人，你都能做到从容不迫地说，潇洒自如地说。

让你说得痛快，他人听得舒心。

让你在爱情上找到甜蜜，在经济上找到财富，在事业上找到成功！

<<人一生要懂得的心理健康全集>>

书籍目录

上篇 说好话的基础训练 第一章 提高语言新技能 深入群众参与交谈 广泛阅读提高说话水平 驱除害羞的恐惧心理 运用语言的机智和幽默 第二章 语言基础训练 心理训练法 语智训练法 记忆训练法 表达训练法 听力训练法 接力训练法 微笑训练法 择语训练法 综合训练法 第三章 演讲时的口才训练 成功地进行演讲 针对不同场合做好即席发言 使自己的演讲符合听众的口味 培养干练高效的演讲风格 演讲时要坚强有力 抑扬顿挫更能震撼人心 抒发感情激发听众共鸣 引起听众的好奇心 创造恰当的氛围 调整角色争取听众 第四章 辩论时的口才训练 日常生活中反驳别人的技巧 用铁的事实揭示真相 偷梁换柱巧推理 层层剥笋让听者自己说服自己 利用寓言法产生强大的雄辩论服 运用讽喻法增加论辩的说服力 利用矛盾分析法反驳对方 抓住其语言上的弱点攻其傲气 让对方无法作出明确的回答中篇 遇什么人说什么话 第一章 如何与陌生人说话 第二章 如何与领导说话 第三章 如何与同事说话 第四章 如何与下属说话 第五章 如何与客户说话 第六章 如何与朋友说话 第七章 如何与恋人说话 第八章 如何与爱人说话 第九章 如何与敌人说话下篇 说话要有分寸 第一章 赞美他人时的说话 第二章 批评他人时的说话 第三章 说服他人时的说话 第四章 道歉时的说话 第五章 拒绝他人时的说话

章节摘录

自私是一种本能遗传一些生物学家也相信人的遗传基因中存在一种“自私基因”。在他们的实验中，一种叫“妊娠糖尿病”的孕妇产科病引起了他们的注意，这种从前还没有及时发现的病，其表征就是怀孕期间妇女的血糖会升高，呈糖尿病症状。他们反复研究原因，结果发现，怀孕期间，胎儿体内会分泌一种激素，使母亲的胰岛素分泌紊乱，血糖升高，以多摄取血糖供自己生长。

当然。

对这种侵略，母亲的胰岛素也会超负荷工作，以抵抗胎儿的进攻。

这就是说，人的自私行为在他还在母亲的子宫中，在他还没有完全成形，还不能完全算“人”的时候就已开始了。

《泰晤士报》上还有一篇文章，认为人类的大脑神经有一根中枢是自我保护中枢，在它随时自动履行自我保护的同时，潜意识还会传达出一种讯息——那就是要处处多为自己想一想——这个很正常的生理构造和心理动态，显然只有把它称为“自私”最为恰当。

这是从医学的角度来看人的自私遗传，实际上，作为一个类群或生物体，我们的视线还可以看得更远些。

我们可以设想，在从猿到人的最初时间。

一只猿猴在本能的指引下，想要尽可能地向高等动物转化，它最好多靠点什么呢？

想来想去，只有留存在它体内的低等动物的自私本能是最有用的。

自私保证了生物个体的生存。

在此基础之上，当然要谈发展，也就是把自己最广泛地融入到类群体之中，以期赢取更多的发展空间。

这时更有效用的自私就被发现并使用起来，这种本能在向制度追求的靠近当中，人类趋利避害的天然取向一直起着作用，这种力量总是试图使自己永远立于进化的前端。

自私是从基因提供而来的，或说基因的本质也就是自私，而基因从科学的立场来看，当然是没有高尚或卑鄙的原色，往下推论，受这种基因注定的自私本能当然也就不好一棍子打死。

我们曾有过这种经验，那就是，在某个阶段，一些别有用心的人，利用万能的道德高度，故意把自私说成是洪水猛兽，要使大家都对其提高警惕，严防死守，最好是全民清剿而后快。

当然，我们也分析过，这种口号喊得最响时，也就是这种喊口号的人私欲最重时，而根据惯性，他们现在还在某种程度上得着这样高喊口号的好处，因为只要有人喊口号，总就有不明真相的人要果真去实行，这样，就使喊口号的人有了现实的实际好处，这好处当然能刺激他继续这样高喊下去。

一位网友对自私写过如下一段话。

我以为写得很好：自私并不可怕，它在我们生活的各个方面。

自私，使人类社会制度越来越完美。

自私，使人们的追求越来越远大。

自私，使人与人的关系越来越紧密。

自私，使这个社会越来越有序。

自私，才使人们互相尊重。

自私。

才使爱情更加高尚。

自私，才使友情更加珍贵。

相信了人类的自私，我们会活得更幸福，我们会对他人更关心，只有关心他人，他人才会关心我们自己。

透析自私的代价这是一个耐人寻味的故事。

越南战争中，一个美国士兵打完仗后回到国内，在旧金山旅馆里他辗转反侧，夜不能寐。

午夜，他给家中的父母打了一个电话。

“爸爸，妈妈，我要回家了。”

<<人一生要懂得的心理健康全集>>

但是我要你们帮一个忙，我要带一个朋友一起回来。

” “当然可以。

” 父母亲回答说，“我们见到他会很高兴的。

” “但是，有件事一定要告诉你们，他在那可恶的战争中踩响了一个地雷，受了重伤，他成了残疾人，少了一条腿和一只手。

他已无处可去，我希望他能和我们住在一起。

” “我们为他感到遗憾。

孩子，我们帮他另找一个地方住下，好吗？

’ “不，他只能和我们住在一起。

” “孩子，你不知道，这样他会给我们造成多大的拖累，我们有我们的生活。

孩子，你自己一个人回家来吧。

他会有活路的。

” 话没说完。

儿子的电话就断了。

父母在家等了许多天，未见儿子回来。

一个星期后，他们接到警察局打来的电话，被告知他们的儿子坠楼自杀了。

悲痛欲绝的父母飞到旧金山，在停尸房内，他们认出了他们的儿子，然而，他们惊愕地发现：他们的儿子少了一条腿、一只手。

见利忘义翻脸不认人私心过重的人，在处事时容易“变脸”。

当他发现某人对己有利时。

脸色特别好看；当把利益抓到手之后，立即如同陌路之人，而一旦得木到这些利益，他随时都可能翻脸无情，威胁、恫吓，使尽千般手段，逼迫你把某种利益拱手于他。

有个商人来找他的邻居说：“村外有个小农场要出售，卖主是你的朋友，如果你买，我相信他一定会出最低价的。

你拿我的这些钱去把它买下来，我保证，如果成功的话，我一定会给你一笔报酬的。

” 邻人拿着钱去看他的朋友，由于他的缘故，朋友心甘情愿地只卖底价的一半。

真正的买主听到了这个消息大喜过望。

再三地感谢邻人，并拿走了剩下的钱，一字不提报酬的事就要告辞了。

邻人早就料到这个巧言令色的家伙会来这么一手的。

于是，他笑眯眯地对那商人说：“别忙走，如果你感兴趣的话，我可以告诉你一件事……”那个奸商以为还有什么好处呢，急忙回身洗耳恭听。

邻人说：“那合同可是用我的名字签的！”

” 商人目瞪口呆。

## <<人一生要懂得的心理健康全集>>

### 编辑推荐

《人一生要懂得的心理健康全集》介绍了：在充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮，而是被自己打败。

他们意志脆弱，一遭遇人生难题，就唉声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间，在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚都会出现“漏洞”，甚至会塌陷。

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？

为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？

这都是健康心理所起的作用。

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>