

<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

图书基本信息

书名：<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

13位ISBN编号：9787121185533

10位ISBN编号：7121185539

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：李宇成

页数：254

字数：125000

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>

<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

前言

你感到累吗？你是否经常焦虑？你习惯于被负面情绪所操纵吗？今天，这本书，将会帮你解决这些“糟糕”的心理问题，带给你全新的思考方式。

总听到周围有人感慨，这样的社会，这样的竞争环境，实在活得太累了。为什么会觉得累呢？心理研究认为，人们的很多心理活动都是额外的心理负担，因为许多时候着急与担心根本于事无补。

美国某研究机构对2842名一周工作超过100小时的工作者进行了调查，结果表明，工作超时与工作焦虑之间其实没有什么必然关联。

那到底什么造成我们如此之累呢？当人们的心境被负面情绪占领时，人们才会觉得累。的确，社会竞争激烈，人们生活节奏加快，每个人都处于一种紧张的工作或学习状态。所以，人们总会出现一些苦闷不愉快的不良思想情绪。

比如，工作开展不顺利，遇到了困难，受到了批评，或被人误解，感到委屈；或者工作太累，生活过苦，身心疲惫；或在社交中同朋友、同行出现了裂痕；或在情感上有些不顺利；等等。这些都会引起一个人的思想波动，精神抑郁，压力沉重，生活不愉快，工作乏劲，态度暴躁，失去正常思想心态。

而一个人的情绪对他的人生有着至关重要的影响。平稳的情绪、积极正面的态度，是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。

让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。

很多时候我们之所以感到累，更多的是因为不能在工作生活中找到乐趣和价值感，在心理上将其当做沉重的包袱，背负着这个包袱才感到格外累。

由此看来，累多半源于人的心境与处世态度。

心境亮丽者，累的感觉就不会久留心际；积极面对人生者，累就不容易缠身。

因此，累也是可以克服和避免的，只要我们善于改变自己的心态。

那么，我们要怎样才能消除负面的情绪，让自己可以更长地保持在美好的感觉中？我们要怎样才能走出情绪低谷，让自己恢复好心情？了解了心理逆转术，你就能很好地进行自我分析和自我调节，有了豁然开朗的感觉，而不至于陷入心理困惑之中不能自拔。

美国著名牧师内德·兰赛姆，在94岁临终时留下这样一句遗言：“假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人。

”一个人的命运，取决于他的思想认识和人生态度，如果可以重新活一次，他以成熟的、经历了社会检验的阅历重新选择人生，必然会少走不少弯路。

同样，如果在我们被负面情绪困扰的时候，我们能早一些从心理学的角度认识、把握，更客观地了解人生，实现心理逆转，对我们来说将是一笔难得的财富。

总之，从现在开始，学习让你豁然开朗的心理逆转术吧！本书是一本帮你克服负面情绪的书。

希望每一个人都能够在本书里学到实用心理战术，在自己的人生道路上给自己留下精彩的印迹。

感谢在本书编写过程中为我提供素材和指导的朋友：肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。

<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

内容概要

在生活中，你是否遇到一点小挫折就一蹶不振轻言放弃？
你是否因为遭遇拒绝而感到苦涩难忘？
你是否因为备受折磨而无奈？
你是否因为面对不公而愤世嫉俗？
你是否因为面对一些突发状况而焦虑不安？
你是否因为面对层层压力而喘不上气来？

....
本书简单几步，帮你逆转负面情绪，从此不再“憋到内伤”。
颠覆你处理心情的方式，改变你管理情绪的思维，心理逆转，让你真正翻身当一回情绪的主人。

<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

作者简介

李宇成，心理逆转法的创始人，心理辅导师，善于通过暗示法和潜意识法帮助他人解决心理问题，成功帮助了数以万计的人告别负面情绪，重建积极快乐的人生。

<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

书籍目录

第一章 那些年，我们一起遇到的挫折

- 1 为什么失败的总是我一失败只是暂时没有成功而已
- 2 事事不顺，我很郁闷 不是你不行，而是路不平
- 3 辜负了别人的期望一只要努力，就没辜负自己的期望
- 4 浪费了自己的努力一只要活着，没有什么输不起
- 5 这次失利，我很受伤 跌得太狠，唯有信念可以救你
- 6 一切都是过眼云烟 至少，失败的经验无比珍贵
- 7 感到处境无比的艰难 找到希望，你就会远离绝望
- 8 或许我应该放弃了 跨一步就成功，放弃不如坚持

第二章 你拒绝了我，还一笑而过

- 1 学历不高总是被拒 用你的能力让他们后悔去吧
- 2 唉，这次加薪又没戏 继续努力，下次可以要求更高
- 3 同事不愿和我亲近 你可以有更多的时间和精力，专注做事
- 4 顾客喜欢无理取闹 只需要改变一点说服方式，就可以
- 5 顾客总爱挑肥拣瘦 错过了好东西，下次不一定会遇得到哦
- 6 朋友们居然不邀请我 懂幽默的人不寂寞
- 7 是不是我不够好 可惜，对方没有看到你的好
- 8 还是因为别人更好 祝福对方吧，你的那杯茶更棒

第三章 拿什么感谢你，折磨我的人

- 1 处处有人与我作对 别人折磨你，多半是嫉妒你
- 2 总被言语挖苦所伤 活在别人眼里的，不是你自己
- 3 竞争对手很强大一因为对手的强大，你会更强大
- 4 信任的朋友竟是小人 受一次折磨，看透一个人，赚了
- 5 老板总让我做枯燥的小事 刀不磨不利，你会变得更强大
- 6 同事都不配合我的工作 在职场上，成长比成功更重要
- 7 总有人让我很愤怒一不生气，否则受伤的只是自己
- 8 亲密的人总说不好听的话 只有真心对你的人，才会说实话

第四章 不是世界不公平，而是心不安宁

- 1 外表对不起观众 真正能在社会立足的，是人的品质
- 2 智商不够出众一相信勤能补拙，成功多由情商决定
- 3 别人都是富二代 当不了富二代，可以努力成为富一代
- 4 机会总比别人少 是金子总会发光，只是未到发光时
- 5 没关系，总受气 有关系的人得意一时，有本事的人得意一世
- 6 工作太累，太辛苦 工作要有忘我精神，有付出才有回报
- 7 为什么有钱人那么多 向有钱人学真本领，下一个就是你

第五章 生活如此多“焦”，怎么办才好

- 1 新环境很难适应 改变自己，任何环境都能去适应
- 2 总担心不幸会降临 未来无法预测，把握现在就是快乐
- 3 很羡慕别人的生活 你在羡慕别人时，别人也在羡慕你
- 4 一个人时会寂寞 享受一个人的宁静，胜过一堆人的无聊
- 5 想法太多却无法实现 有追求才有动力，不过目标要专一
- 6 投资股市又被套一只要不轻易割肉，就不会产生亏损
- 7 害十白努力半天结果不好 做到问心无愧，结果自然不坏
- 8 美好的事物不想失去 人总要长大，旧的不去新的不来
- 9 工作让人感到疲惫不堪 想想第一天上班的那种新鲜感

<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

第六章 心理逆转，压力山大也不怕

- 1 总在失落中徘徊 你很强大，只不过需要点自信罢了
- 2 前途看上去很渺茫 把渺茫变成现实，活着才有价值
- 3 目标很高，距离很远 遥远的终点，只要一步步走就能到达
- 4 该我上场了，好紧张 人生就是一场游戏，参与了就是胜利
- 5 有很多人等着看我笑话 他们在浪费自己的时间，而你在努力
- 6 同龄人都混得不错一发现自身的力量，欣赏自己
- 7 职场竞争让人喘不过气 每天进步一点，超越自己是关键
- 8 时间总是感觉不够用一所以你有机会成为管理时间的高手
- 9 生命在一点点老去 经历越多，将来回忆的幸福就越

<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

章节摘录

版权页： 达蒙住进牢房以后， 皮斯阿司回家与母亲诀别。

人们都静静地看着事态的发展。

时光如水， 皮斯阿司一去不回头。

眼看刑期已至， 皮斯阿司也没有回来的迹象。

人们一时间议论纷纷， 都说达蒙上了皮斯阿司的当。

行刑日是个雨天， 当达蒙被押赴刑场之时， 围观的人都幸灾乐祸， 嘲笑他的愚蠢。

但刑车上的达蒙， 不但面无惧色， 反而有一种慷慨赴死的豪情。

追魂炮被点燃了， 绞索也已经挂在达蒙的脖子上。

有胆小的人吓得闭紧了双眼， 他们在内心深处为达蒙深深地惋惜， 并痛恨那个出卖朋友的小人皮斯阿司。

但是， 就在这千钧一发之际， 在淋漓的风雨中， 皮斯阿司飞奔而来， 他高喊着：“ 我回来了！ 我回来了！”

” 这真是人世间最最感人的一幕， 大多数人都以为自己在梦中， 但事实不容怀疑。

这个消息宛如长了翅膀， 很快便传到了国王的耳中。

国王闻听此言， 也以为是痴人说梦。

国王亲自赶到刑场， 他要亲眼看一看自己优秀的子民。

最终， 国王万分喜悦地为皮斯阿司松了绑， 并亲口赦免了他的罪。

这样值得信任的朋友得一足矣。

可是， 我们知道， 任何事物都不是一成不变的， 正像丘吉尔的那句名言一样：“ 没有永远的朋友， 也没有永远的敌人， 只有永远的利益”。

在某些时候， 朋友会成为我们生活的助推剂， 但时过境迁， 我们的朋友也可能会变成陷害我们的小人。

张琳很喜欢写作， 但她只是无名小辈， 没有人关注她和她写的东西。

值得庆幸的是， 偶然的机她遇到了知名的专栏作家郝嘉。

她们成了知心朋友， 无所不谈， 郝嘉悉心指教， 张琳不久便寄给了父母一张刊登自己文章的报纸。

一个人在挫折时受到的帮助是很难忘的， 更何况是朋友。

张琳与郝嘉几乎合二为一了， 一同参加鸡尾酒会， 一同去图书馆查阅资料， 张琳还把郝嘉介绍给她所有认识的人。

但这时郝嘉面临着不为人知的困难， 她已经拿不出与其名声相当的作品了， 创作的源泉几乎枯竭了。

<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

编辑推荐

《让你豁然开朗的心理逆转术:逆转挫折、拒绝、折磨、不公、焦虑、压力的实用心理战术!》是一本帮你克服负面情绪的书。

希望每一个人都能够在这本书里学到实用心理战术,在自己的人生道路上给自己留下精彩的印迹。

<<让你豁然开朗的心理逆转术>>

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>