

<<心理控>>

图书基本信息

书名：<<心理控>>

13位ISBN编号：9787121188688

10位ISBN编号：7121188686

出版时间：2013-1

出版时间：孙科柳 电子工业出版社 (2013-01出版)

作者：孙科柳

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>

前言

我们在今天和明天之间奔走。

即使工作如此难找，即使经历了一次又一次的挫折，即使升职、加薪、休假让我们等待了一天又一天……我们仍然坚持着自己的方向，梦想着自己的明天。

正如北岛所说，我不相信梦是假的。

是的，这就是我们！

一群有着自我个性的人们，一群为了梦想而坚持不懈的人们。

不要因为我们热爱音乐、喜欢时尚、渴望旅行、追求创新，就对我们指手画脚。

我们一样渴望心想事成，渴望回报父母，渴望有所作为，我们比一些人想象中更愿意付出，更愿意通过一步一步的努力获得回报。

请不要低估一颗年轻的心，我们只是渴望理解，希望成长。

亲爱的读者朋友，敞开你骄傲的内心，做一个倾听自己内心的人，学会做自己的爱人，用心地爱自己，你就会是幸福的。

心理学已经告诉我们，富有、贫穷、挫折、痛苦……人生的幸与不幸都源于自己的内心。

学会放下，学会轻轻地拥抱自己，你的一切就可以改变，你的生活就可以更加明媚。

著名心理学家理查德怀斯曼教授这样告诫我们——幸福不是魔法，也不是上帝赐予的礼物，而是一种心理素质，一种思考和行为的方式。

这就是阅读本书的理由。

本书将指导你如何让自己的内心更积极、更强大，以应对生活和工作中的种种挑战！

本书结合轻松的故事，对微妙的心理学知识进行了生动的演绎，揭示了人性中悲欢离合的诱因，教会你认清内心的自己，教会你保护自己、爱惜自己！

同时，本书也是一本职业和生活的引导读本，通过全面讨论个人的职业和生活，引导读者朋友走出面临的各种困境，培养积极的、乐观的职业和生活态度。

全书内容涵盖了职业和生活的多个重要方面，包括幸福感、个人追求、职业突破、人际关系、幸福婚恋、情商养成等。

通过在这些方面循循善诱、引人入胜的指引，勾画出了一幅处理个人问题、改善个人境遇的完整路线图。

这是一本让你内心变得强大的书。

这是一本让你学会疼爱自己的书。

世界如此险恶，青春如此短暂，你学会照顾自己了吗？

现在，就让我们朝着幸福出发吧。

作者 2011年4月于北京

<<心理控>>

内容概要

《心理控》是对个人职业和生活展开全面讨论的一本心理引导图书，目的是帮助读者帮助解决生活中的困惑，培养积极的、恰当的职业和生活态度。

内容涵盖了职业和生活的多个重要方面，包括幸福感、个人追求、职业突破、人际关系、幸福婚恋、情商养成等。

通过在这些方面循循善诱、引人入胜的指引，勾画出了一幅处理个人问题、改善个人境遇的完整路线图。

书籍目录

Chapter 1 第1章 从现在起，内心淡定，拥抱幸福 只有懂得爱自己，内心才会春暖花开 幸福是一种回报，常常与痛苦相伴 总有一段朴素的幸福让我们泪流满面 坦然地享受当下，珍惜生活的每一个瞬间 从现在起，自由自在，让心灵去旅行 学会做自己的爱人，用心地爱自己 Chapter 2 第2章 只要内心足够强大，你的命运由你做主 自尊才能自爱，自爱才懂得坚守 把理想藏于内心，一步一个脚印地来 只要你乐于行动，你就走在成功的路上 相信一种成功的力量——信念 历经种种挫败，只是让你成功得更出彩 停下来，想一想，敲敲成功的大门 拥抱成功，从成功走向更成功 Chapter 3 第3章 心无旁骛，让你在职场中脱颖而出 学会潜伏，历经磨炼，才能厚积薄发 集中全部能量，坚持做好每一件事 懂得学习，乐于学习，才能不断进步 遵守规则，在规则内游刃有余 打造完美细节，展现完美自我 责任等于权利，勇于担当不推卸 酒香也怕巷子深，主动释放自己的影响力 Chapter 4 第4章 以心换心：赢得朋友的社交哲学 与陌生人交往，请注意你的第一印象 像孔雀展翅一样展现出与众不同的特性 用热情点燃友谊之火，用真心拥抱朋友 真诚的魅力没法挡，迅速解决交往障碍 取长补短，互通有无，情意浓浓 回应是一种美德，它传递着爱与支持 提意见要先抑后扬，才能赢得人心 每一次交往，都是一次新的开始 Chapter 5 第5章 只有懂得付出，才能心灵富足 你一生中做的好事，都是为自己所做 若你想要得到什么，请先考虑付出了什么 内心的喜悦也是对付出的一种回报 用心经营，不图眼前得失，收获会更多 施恩的最高境界就是维护他人的尊严 在精神上共鸣，胜过在酒桌上碰杯 面对利益纷争，除了竞争还可以合作 Chapter 6 第6章 婚恋是一场心灵上的双人舞 每一段传奇的爱情都是一场华丽的演出 爱情不需要理由，只在乎两情相悦 心与心交流，爱与爱相融 有事没事多见面，感情升温快 逆境之爱，荡气回肠 爱是心的归属 寻求肉体与心灵的完美契合 若要爱情长久，生活情趣不可少 Chapter 7 第7章 构建你的王国：如何影响他人 两只手表的启示：做一个有主见的人 获得帮助的秘密：要借金，先借针 若要改变他人，请首先麻痹他人 请记住：在对方心情好的时候与之交流 巧妙让对方履行承诺，获得满意的结果 巧借名人光环，打造金字招牌 制造落差，形成对比，更容易获得认同 有缺点不掩藏，坦然融入友情世界 我们是自己人，一切好商量 Chapter 8 第8章 慧眼看纷争，淡定从容赢天下 善待他人就是善待自己 摆脱心理定势，积极消除认知偏见 将心比心，站在对方的立场思考 妥协不等于示弱，它是一种生活智慧 公平对待矛盾，将冲突升华成大爱 学会冷静是人生中的一笔财富 给别人一个台阶，让内心包容天下 万物皆有道，万事皆有度 Chapter 9 第9章 净化自我心灵，让青春更丰满

章节摘录

版权页：只要你乐于行动，你就走在成功的路上。路虽远，行则将至，事虽难，做则必成！坐而言，不如起而行。

行动才是获得成功的不二法门。

人人都渴望成功，然而并不是所有人都能获得成功。

有时候我们很容易被成功者的事迹和言谈所感动，恨不得马上就去大干一场。

但可惜的是，这种思想上的震颤犹如流星一样，转瞬即逝。

情感上的激动都是短暂的，真正重要的还是行动，只有行动才是实现目标的唯一途径。

观望、徘徊或者畏缩都会使你延误时间，致使计划成为泡影。

成功的关键就在于毅然、勇敢地迈出第一步。

一群老鼠在主人家里一直过着无忧无虑的生活，不愁吃也不愁喝，安乐自在。

不知从什么时候开始，主人家里突然多出了一只猫。

更糟糕的是，这只猫还是个捉鼠能手。

眼看着族群中数量一天天地减少，老鼠们感到了巨大的威胁。

老鼠们沉不住气了，决定召开一次全体会议。

会议上，一个个方案被提出来，可经过讨论后又一个个被否决掉了。

就在会议陷入僵局的时候，一只聪明的老鼠站了起来，提出了一个大胆的想法：我们可以把铃铛拴在猫的脖子上，猫一行动，就会发出声音。

这样我们听到铃声不就可以立刻躲起来了吗？

这真是一个好主意，可是谁去行动呢？

老鼠们商量了好久，也没决定谁去做这件事情，结果仍然没有逃脱被猫猎杀的命运。

有了好的想法，还要让它成为现实。

与其幻想着成功从天而降，不如立即行动去争取成功。

想要取得成功，仅仅具备和成功人士一样的优秀品质是不够的，还要有积极的、良好的行动力。

行动力是通过不断地学习、思考，养成习惯和动机，进而获得成功的行为能力。

具有行动力的人，行为的主动性高，具备冒险精神，敢于不断尝试，能够在“做”的过程中学习和提升；对未知因素没有畏惧情绪，不怕困难和挫折，相信自己。

行动是成功的开始。

一切设想、目标最终都要通过行动来实现。

人们可以在头脑中先描绘出自己的目标，但是这个目标的最终实现，只有通过行动才能体现出来。

行动本身可以刺激学习的欲望进而产生拓展的动机。

而通过行动来追求成果的过程会使你加快工作的速度，设法提高工作的效率，这都是使你更能干、更进步、更乐观、更成熟的原动力。

在一块无人肯播种的荒芜土地上，有一位勤劳的农夫在辛苦地劳作。

这块土地上堆满了砖头、瓦块，生满了长长的树根，农夫做得非常辛苦。

过路的人看到这样的情况便嘲笑他说：“喂，你是在挖金子吗，老头？”

农夫不理睬他，一声不吭地继续埋头苦干。

他清除了地面上的砖头和瓦块，铲除了地下盘绕的树根，然后便开始整理，播种、施肥。

时间一晃，几年过去了。

到了收获时节，农夫满怀喜悦地在田里忙碌着。

一位过路的年轻人对老农喊道：“嗨，老大爷，你一定是上辈子积了大德，所以这辈子上天赐给了你这么一块肥沃的土地。

”农夫擦了擦脸上的汗珠，大声回答说：“年轻人，上天赐给我这块宝地的时候，人家都在背后说我是个老傻瓜呐。

”许多人不能成功，关键就是在于他们缺乏行动的魄力。

积极的行动不但能加快生活的节奏，增强生活的密度，而且会赋予人们冲破沉闷僵局的力量，给自己

<<心理控>>

增加信心，同时也能使别人对你刮目相看。

如果把做事当作一种不得不应付的责任或苦役，那么在心理上就会拒绝做事，在这种不想做却不得不做的心态下，就会感到更加辛苦和乏味；相反，如果把做事当作一种学习与磨练的机会或是对人对己的帮助，你就会觉得它充满着乐趣，被动的心情也能转化为主动的力量。

所以说，行动可以使我们产生更大的活力，行动得出的成绩可以鼓励我们去做更大的行动。

<<心理控>>

编辑推荐

《心理控》将指导你如何让自己的内心更积极、更强大，以应对生活和工作中的种种挑战！

《心理控》结合轻松的故事，对微妙的心理学知识进行了生动的演绎，揭示了人性中悲欢离合的诱因，教会你认清内心的自己，教会你保护自己、爱惜自己！

也是一本职业和生活的引导读本，通过全面讨论个人的职业和生活，引导读者朋友走出面临的各种困境，培养积极的、乐观的职业和生活态度。

全书内容涵盖了职业和生活的多个重要方面，包括幸福感、个人追求、职业突破、人际关系、幸福婚恋、情商养成等。

通过在这些方面循循善诱、引人入胜的指引，勾画出了一幅处理个人问题、改善个人境遇的完整路线图。

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>