

## <<人生11条心里健康要诀>>

### 图书基本信息

书名：<<人生11条心里健康要诀>>

13位ISBN编号：9787506469425

10位ISBN编号：7506469421

出版时间：2011-1

出版时间：杨学义、文君 中国纺织出版社 (2011-01出版)

作者：杨学义，文君 著

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>

## <<人生11条心里健康要诀>>

### 前言

每个人都有选择幸福生活的权力。

《人生11条心理健康要诀》一书旨在帮助读者了解心理健康调适和修炼方面最前沿的知识，书中用了很多故事和实例来启发读者了解心理健康问题的秘密。

人需要为自己的人生负责，针对会给人心理健康造成伤害的因素，本书贴近现代人的生活，同时优选出11条有益于健康的标准，进行了全面的介绍。

这11条要诀正是每一个人要想达成健康快乐的生活所要努力遵循的标准。

现代人如果能够从这11个方面对症下药，解除给自己心理健康带来危害的方方面面，那么相信我们能够在竞争日益加剧而心理压力日益加重的现代社会找到新的心灵平衡点，保持自己积极而健康的心态去面对我们的工作和生活。

## <<人生11条心理健康要诀>>

### 内容概要

人需要为自己的人生负责，针对会给人心理健康造成伤害的因素，本书贴近现代人的生活，同时优选出11条有益于健康的标准，进行了全面的介绍。

这11条要诀正是每一个人要想达成健康快乐的生活所要努力遵循的标准。

现代人如果能够从这11个方面对症下药，解除给自己心理健康带来危害的方方面面，那么相信我们能够在竞争日益加剧而心理压力日益加重的现代社会找到新的心灵平衡点，保持自己积极而健康的心态去面对我们的工作和生活。

人的一生最重要的问题也许就是心理健

## <<人生11条心里健康要诀>>

### 书籍目录

第一章 不对自己过分苛求有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者是自己。

忠于自己喜欢你自己做原汁原味的人人生无需完美不要苛求完美只要我过得比你好责任的包袱有多重不要刻薄自己别跟自己过不去欲望太盛心难静酸甜苦辣皆人生心理平衡是心情愉快的关键学会赞美自己奔波劳苦何时休让乐观主宰自己和自己的心灵对话顺其自然微笑的魅力活出自我不做别人意见的牺牲品生活的精彩之处就在于“放得下”生命需要什么第二章 对他人期望不要过高很多人把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便会大感失望。

其实每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？英雄难觅完美人生放弃自我的偏见清水不养鱼不要轻易指责他人不要过于苛责他人不要过分责备他人理解是一缕精神阳光接纳他人的本性接受他人的本来面貌尊重他人的生活习惯不要对他人吹毛求疵不要常常轻视别人不要嘲笑别人的缺点第三章 疏导自己的愤怒情绪当我们勃然大怒时，会做出很多错事或失态的事。

与其事后后悔不如事前加以自制。

把愤怒转移至另一方面。

如打球和唱歌上，练就一种阿Q精神。

失控的情绪如何控制你的情绪做情绪的主人向愤怒之神说再见控制自己的愤怒调控愤怒情绪的方法牢骚太盛防肠断牢骚满腹只能一事无成操控情绪的转换器自嘲一下又何妨遇事不钻牛角尖疏泄你的愤怒情绪别为小事抓狂几种不良情绪的解决办法“喜怒不形于色”损健康驾驭愤怒的“烈马”有效处理愤怒的方法人到怒时忍三分走出愤怒的情绪别成为愤怒天使第四章 偶然亦要屈服一个做大事的人凡事应从大处着眼，只有那些无见识的人才会往小处钻，因此只要大前提不受影响，在小处有时亦无须过分坚持，以减少自己的烦恼。

别活得太累抬头看看天简单的生活苦难是人生的必修课不要迷失了方向认赔出场忍耐一下，你的人生就会出现火花……第五章 暂时逃避第六章 找人倾诉烦恼第七章 为别人做点事第八章 在一段时间内只做一件事第九章 不要处处与人竞争第十章 对人表示善意第十一章 娱乐

## <<人生11条心里健康要诀>>

### 章节摘录

入院伊始，父母每月都来探望她，后来渐渐懈怠下来，有时半年也不来一次，似乎忘记了她的存在。就像小时候，兄弟姐妹们一听到爸爸下班的脚踏车声，就会兴高采烈地跑到院子缠着爸爸要一些粗糙的糖果。

只是，有时不够分，站在后面那个伸出手来却总是落空了，肯定是她。

从家里到学校，从上学到进入社会，简奈特始终游离于社会之外。

大家觉得她很奇怪，总是喜欢用一些奇怪的字眼来描述一些极其琐碎不堪的情绪。

家人听不懂，同学听不懂，即使是自己最崇拜的老师也认定她是一个患有严重呓语与妄想症的孩子。

后来她住进了精神病院。

有位医师发现这个害羞、极端内向、交谈困难、有严重的自闭倾向，甚至有防卫掩饰和幻想的小女孩，十分喜欢用书写的方式来表达自己，而且，与交谈相比这要容易许多。

于是这位医生要求她每天都动笔随意写写，在任何方便的纸上写下她想到的任何文字。

尽管她的笔画很纤细，使大段大段的文字畏缩地挤在一起，任何人阅读都要费些气力才能辨别其中的意思，但是她的用词却十分敏锐，表达形式也很抽象，也可以说是十分富有诗意。

在医院里，时间总是茫然而无聊的。

简奈特索性就提笔投稿了。

没有人会想到，就是那些总是被视为不知所云的文字，竟然在一流的文学杂志刊出了，并获得了文学大奖。

简奈特出院了，她依凭着奖金去了英国，带着自己的医疗病历到精神医学最著名的Maudsly医院报了到。

她在每星期二下午3点到3点50分的固定会谈过程中，不知不觉过了许多年，最后英国的精神科医师才慎重地给她开了一张没病的诊断证明。

那一年她34岁。

人类社会似乎从来都没有我们想象中的那样理性或科学，人们总是习惯用“一致性”的标准来衡量周围一切事物，并总是试图用各种手段来扼杀异己。

布鲁诺、哥白尼、但丁等这些超越时代的大智者，他们的生命在与世俗抗争的过程中被当作祭奠品。

后来随着时代的变迁，他们思想的光芒终于被世人接受了。

但有一点他们要比简奈特·弗兰幸福，就是他们知道自己是正确的，直到被疯狂的教徒们钉在十字架上的那一刻，布鲁诺还在坚信，地球是围绕着太阳转动的。

而简奈特从懵懂的童年开始，就被列入了奇异者的行列，以致使自己也迷失了方向，相信了自己的不正常。

可见这种铄金之口有多利害。

## <<人生11条心理健康要诀>>

### 编辑推荐

《人生11条心理健康要诀(第2版)》：人生心理健康必读生活中，有的人心如细瓷，极易破碎；有的人心像丝绸，极易起褶。

.....有的人却心如阳光，给人与温暖；有的人心像夫海，博大无边。

.....每个人都应该对自己的生活选择负责放飞你的心情！

别跟自己过不去理解是一缕精神阳光自嘲一下又何妨不要迷失了方向保持一颗童心让心窗看到美景关照别人就是关照自己每天一个小目标人的一生不能没有朋友拥有一颗感恩的心下好人生这盘棋

<<人生11条心理健康要诀>>

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>