

<<心理学让你内心强大>>

图书基本信息

书名：<<心理学让你内心强大>>

13位ISBN编号：9787509347614

10位ISBN编号：7509347610

出版时间：2013-10

出版时间：中国法制出版社

作者：隋岩

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>

<<心理学让你内心强大>>

内容概要

《心理学让你内心强大》讲述了：人这一辈子，常会经历挫折和磨难，也常遭他人不解和埋怨。面对质疑，我们往往难以做到不为所动、宠辱不惊；面对困境，也难以让自己心无旁骛、处之泰然。我们需要修炼一颗强大的内心。拥有强大的内心，才能生活中无所畏惧、昂扬激越，才能逆转人生、创造奇迹。

《心理学让你内心强大》运用心理学理论，悉心对读者进行心理指导，帮助读者更好地了解自己，养成习惯，掌控环境，激发潜能；帮助读者修炼心灵，摆脱束缚，做内心强大的自己，活出精彩的人生。

<<心理学让你内心强大>>

书籍目录

- 第一章 了解自己才能内心强大
 - 内心强大的前提——透彻地了解自己
 - 舍得之道——放弃不现实的想法
 - 定位方向——强大的不是能力而是心理
 - 认清现状——我还有什么好担心
 - 炫耀的本质——偷偷作祟的自卑心
 - 还原本我——逃离他人的影响
 - 他人即镜子——映照潜藏的自我
- 第二章 掌控环境才能内心强大
 - 随遇而安——顺利适应新环境
 - 着眼于细微之处——每一件小事都很重要
 - 看穿心事——卸掉他人的伪装
 - 示强与示弱的哲学——选择你的处世方式
 - 小心驶得万年船——不要授人以柄
 - 找到统一战线的盟友——切忌孤军作战
- 第三章 逆境雄起才能内心强大
 - 站在人生的路口——坚持还是放弃
 - 眼前的迷雾——迷路只是暂时的
 - 循序渐进——通过小进步来保持自信
 - 强壮心脏——不要害怕批评
 - 笑对失败——随时准备重新开始
 - 峰回路转——等待谷底反弹的机会
 - 何必纠结过去——有一种态度叫放手
- 第四章 张弛有度才能内心强大
 - 时间紧迫——浪费一分钟都是犯罪
 - 有的放矢——让自己忙得有价值
 - 积极向上——及时消除负面情绪
 - 倾尽全力——能做100%绝不只做99%
 - 避免疲惫——身体是革命的本钱
 - 宽恕别人——让斤斤计较不得近身
 - 身体的“灰色状态”——摆脱亚健康
- 第五章 坚信理想才能内心强大
 - 开放大脑——思想决定命运
 - 活给自己看——按照自己的方式走路
 - 保持谦卑——自大反而心虚
 - 远离安逸——用困境激励自我
 - 设定最近发展区——追求更高理想
 - 在行动中实现理想——敢想也要敢做
 - 坚持主见——听人劝不代表跟人走
- 第六章 好习惯让你内心强大
 - 勤于思考——未来是想出来的，不是等出来的
 - 养成阅读的习惯——给心灵寻找出路
 - 认清心理的真相——除了外因，还有内因
 - 乐于天马行空——想象力也能练习
 - 留心每一个细节——事事留心即机遇

<<心理学让你内心强大>>

自卑的人没救——把自卑挡在门外
善待一切——原谅他人，也要自我原谅
第七章 悲观毫无用处
生活在于选择——悲观还是乐观
一念之间——改变心态等于改变人生
抛弃悲观的情绪——用微笑面对困境
动辄得咎——不要过分计较得失
放下完美情结——瑕疵也是一种美好
懂得知足——你不是最不幸的那个
希望永远都在——做个积极向上的人
第八章 不做情绪的奴隶
莫生气——不生气是因为不值得
给头脑降温——熄灭心头怒火
冲动是魔鬼——理智才能正确决策
其实你很优秀——莫让嫉妒遮住眼睛
忧心忡忡为哪般——远离焦虑
何必折磨自己——自责并非自省
另一种沟通方式——情绪冲突
第九章 让阳光住进心里
寻找阳光——把思想朝向光明的一面
灿烂住我心——晒晒快要发霉的心情
知足常乐——看看自己拥有的
让内心快乐起来——你快乐所以我快乐
停止抱怨——牢骚永远比不上行动
修习人生的学分——那次不求回报的付出
第十章 爱惜自己，热爱生活
人生定位——旅途中迷失的自己
青春永驻——心态年轻才是真的年轻
一个人也能做拉拉队长——为自己加油
给自己时间——放慢生活的节奏
先爱人然后被爱——在爱情中成长
曲终人散空愁暮——生命是一个过程
第十一章 建立强大的心理优势
外化而内不化——思随真理，言随大众
随缘——让浮躁的心沉静下来
无视他人的非议——想说就让别人说去吧
心态调整——从依赖到自强
让热血沸腾——激情比方法更重要
生活如此美好——活在当下
第十二章 家庭幸福才是真正的强大
幸福感来自懂得知足——打理家庭生活
婚姻也要详略得当——幸福来自经营
倾听内心世界——学会和家人相处
爱也需要表达——真诚地赞美你的爱人
自以为是的代价——不要用你的方式来爱我
幸福恒久远——寻找婚姻里的新鲜感
永远强大的秘籍——爱与慈悲之心

<<心理学让你内心强大>>

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>