第一图书网, tushu007.com

<<情感心理减压手册>>

图书基本信息

书名：<<情感心理减压手册>>

13位ISBN编号：9787802064027

10位ISBN编号：7802064023

出版时间：2007-5

出版时间：光明日报出版社

作者：刘远碧

页数：228

字数：316000

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

<<情感心理减压手册>>

内容概要

现实生活中，身心疾病数不胜数，每一种疾病都有其情绪上的诱因，而所有情绪上的诱因大多和外界所承受的压力有着或多或少的关系。
压力有益有弊，不能正确对待各种压力，就不能保持健康的心理，从而表现出人格障碍，逐渐侵蚀人体的身体情绪，这些压力使人产生心理疾病，造成身心崩溃，严重影响着人们的行为举止、生活工作，给个人、家庭和社会造成了很大的困扰，有些甚至造成了不可挽回的损失。
一些医学专家指出，在未来的十年里，老年痴呆症、抑郁症、精神分裂症、青少年和大学生的心理问题，将是危害我们健康的最大精神疾病。
所以，专家们把“能正确处理心理危机”定为健康的新标志。
大多数富人在发迹之前，无一不受到诸如身体健康、财源等方面压力的困扰。
如拿破仑·希尔少年时代，就是靠当亲闻记者的收入去完成自己的学位的；各种生活压力，无不为他的奋斗生涯增添了光彩。
既然一个人在生活中总不可避免遭受各种各样的压力、不如意乃至打击等，那么评价压力、了解压力，就是要分析它们可能对自我身心健康方面造成的危害，从而尽量避免接踵页来的可能对自己造成不利的后果。
比如，一个下属在和老板吵架时可以想一想，如果继续吵下去的结局是被“炒鱿鱼”，那么究竟是被炒鱿鱼后自己的生活和心灵上的压力大，还是现在隐忍不满所感受到的心理压力大？
两害权衡取其径，就能得出理智、有利的解决方法。
我们在生活中遇见心理问题，可以求助专业的心理医生，但是事实上，最了解自己的，只能是自己。
困难、挫折、追求、欲望、喜好、烦躁、哀乐、不能与人言的事，这些内心最直接而真实的体验，是别人不能感受和触摸的，如果能在平日积累一些心理减压解压的健康知识，储备一些自我释解的方法，那么就能让自己的心理始终处于积极健康的状态。

<<情感心理减压手册>>

书籍目录

前言第一章 管理情绪心理减压　什么是贪权的心理　什么是贪钱的心理　什么是贪色的心理　为什么情商决定命运　为什么情绪效应是一笔巨大的无形资产　为什么身正不怕影子歪　为什么弃小利以成大德　为什么遇事不妨退一步　为什么凡事不可太计较　为什么要知足常足知止常止　为什么做好人而不充好人　为什么人会有虚荣心　为什么人比人气死人　为什么不要转嫁责任　为什么压制别人并不能抬高自己　为什么不要忍着痛苦求节俭　为什么微笑挽救了一个公司　为什么事越麻烦越要耐烦　如何开发情商的测试　如何在争论时尽量保持冷静　如何乐于忘记不念旧恶　如何拿得起还要放得下　如何克服贪婪心理　如何克服自私心理　如何学会偷懒　如何不为虚名所累　如何克服消极情绪　如何克服吝啬心理　如何使人乐于为你效劳　如何控制自己容易激动的性格　如何建设性地引导愤怒第二章 下属关系心理减压　为什么宽容是教育下属的最佳方法　为什么主管的宽容不是软弱的　为什么忍耐是获取人缘的关键　为什么要少指责多倾听　为什么一分宽容胜过十分责备　为什么多看到自己的缺点和别人的优点　为什么有本事不必夸奖　如何与下属相处　如何用“毛毛细雨”法灌溉员工人心理　如何成为下属拥戴的上司　如何与下属进行有效沟通　如何对付爱唠叨的下属　如何对付自作聪明的下属　如何对付自私自利的下属　如何对付阴险狡诈的下属　如何宽容不轻易对下属发火　如何宽容下属无情的离开　　如何宽容下属罢工　如何宽容下属违反工作守则　如何宽容下属突然酗酒　如何宽容下属偷窃财物　如何宽容下属误签合同造成经济损失　如何宽容下属独吞财富　如何宽容下属语言尖刻第三章 人际交流心理减压　为什么要善交对自己有益的人　为什么将心比心服人心　为什么认错使人伟大　为什么世上没有永远的敌人　……第四章 管理工作心理减压　为什么秩序是生活的第一法则　为什么追求质量是一种管理艺术　为什么企业管理的中心是人员管理　……第五章 细节与经营心理减压第六章 开创事业心理减压第七章 权利竞争心理减压第八章 金钱观念心理减压

编辑推荐

我们在生活中遇见心理问题，可以求助专业的心理医生，但是事实上，最了解自己的，只能是自己。
困难、挫折、追求、欲望、喜好、烦躁、哀乐、不能与人言的事，这些内心最直接而真实的体验，是别人不能感受和触摸的，如果能在平日积累一些心理减压解压的健康知识，储备一些自我释解的方法，那么就能让自己的心理始终处于积极健康的状态。

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