

<<人一生必须突破的心理障碍>>

图书基本信息

书名：<<人一生必须突破的心理障碍>>

13位ISBN编号：9787802133020

10位ISBN编号：7802133025

出版时间：2006-9

出版时间：海潮出版社

作者：朱月龙

页数：243

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>

<<人一生必须突破的心理障碍>>

内容概要

一个人的心理状况决定了他的性格是否健全的特质。
心理学研究结果表明，一个人的性格好与坏在很大程度上对其人生的路程与生活的质量有着至关重要的影响。

健全的性格是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系良好的基石。
对于高速发展的社会，健全的性格是人生美满的护身符。

如果你想拥有坚忍不拔的意志，如果你想摘下成功人生最光彩夺目的那颗新星，就请你打开这本书，它是你实现愿望不可缺少的阶梯！

<<人一生必须突破的心理障碍>>

书籍目录

第一章 性格心理障碍 第一节 性格的特征与内涵 / 3 第二节 性格的类型与特点 / 5 外向型性格的人 内向型性格的人 第三节 台上台下的不同脸谱——性格的打造 / 10 性格如何培养 打造受欢迎的性格 第四节 孤僻的三毛——性格障碍与人生 / 17 性格孤僻与人生 第五节 随手扔掉的珠宝——虚荣与性格 / 20 虚荣性格障碍 虚荣性格障碍如何突破 第六节 “丑”是罪过吗——自卑与性格 / 24 自卑性格障碍 突破自卑的性格障碍 第七节 可怜的寒号鸟——懒惰与性格 / 28 突破懒惰性格障碍 第八节 伤害自己的女孩——自恋与性格 / 31 自恋性格障碍 自恋性格障碍如何突破 生活不欢迎有性格障碍的人 第九节 灰姑娘变王妃不是童话——性格的魅力 / 36 戴安娜的“童话”实现 王妃生涯的性格魅力 第十节 健全性格是人生的基石 / 40 何谓健全的性格 决定性格的气质 健全的性格如何培养

第二章 异常心态障碍 第一节 异常心态的大致类型 / 47 第二节 曾子有没有杀人——从众心理 / 52 为什么会有从众心理 第三节 什么都意思——空虚心理 / 55 为什么会空虚 空虚心理危害 空虚心理纠正 第四节 荒芜的花园——狭隘心理 / 58 狭隘心理 狭隘心理如何克服 第五节 大彻大悟的书生——闭锁心理 / 62 闭锁心理 封闭的危害与调适 第六节 脸红的男孩——羞怯心理 / 68 羞怯心理 如何克服羞怯心理 第七节 闷闷不乐的王子——情结心理 / 71 情结心理的危害 第八节 刘伶饮酒——上瘾心理 / 73 上瘾的形成 上瘾的危害 第九节 到底如何才满意——完美心理 / 77 什么是完美心理 如何矫正完美心理 第十节 人人都在笑我——猜疑心理 / 80 爱猜疑的原因 猜疑心理调整 第十一节 沙漠里的勇士——挫折心理 / 82 挫折成因 如何消除挫折心理 第十二节 校花的烦恼——嫉妒 / 85 嫉妒的成因 嫉妒心理如何突破 第十三节 干什么事都静不下心来——浮躁心理 / 87 什么是浮躁心理 突破浮躁心理 第十四节 横渡两大洋——悲观心理 / 89 悲观心理的产生 悲观心理如何突破 第十五节 男友如此的不理想——依赖心理 / 92 依赖心理成因 如何突破依赖心理

第三章 认知心理障碍 第一节 认知心理的作用 / 97 第二节 认知心理发展 / 98 第三节 真的是天才吗——他人眼里的自我 / 99 认知与心理 第四节 我哪儿去了——认知模糊 / 101 自我认知解析 第五节 咬主人的狗——认知偏差 / 105 认知偏差的解析 爱屋及乌——认知与晕环效应 晕环效应 认知偏差治疗法 第六节 刻舟求剑——定势错位 / 110 定势错位的原因 定势错位的危害 定势错位的自我突破 第七节 思维——思维与认知 / 115 思维与认知的关系 第八节 自作聪明的贼——思维与心理活动 / 117 思维方式与心理健康 第九节 行酒令中的智慧——联想思维与心理 / 121 思维与心理因素 第十节 突然的领悟——思维调整 / 124 思维调整 第十一节 植物有神经系统吗——思维障碍 / 127 思维障碍 思维情感障碍与电脑 第十二节 上帝的眼睛——创意思维 / 129 创新思维 思维开发 第十三节 改“洗澡”为“穿衣”——逆向思维与奇迹 / 132 逆向思维 逆向思维可缓解心理衰老

第四章 情感心理障碍 第一节 情绪——情绪产生的原因 / 139 情绪产生的原因 第二节 莫名其妙的电话——情绪的特征 / 141 情绪的特征 情绪的类型 第三节 神秘的土豆——情绪心理 / 145 情绪与禁果定律 情绪影响心理 第四节 为什么误杀女儿——情绪反应 / 148 情绪心理反应 心情与助人为乐 情绪与生活 第五节 一种“法液”两种结果——情绪与健康 / 152 情绪与健康 心理催生情绪 第六节 讨厌的哈巴狗——情绪连锁店 / 156 第七节 四面楚歌——情绪的共鸣 / 158 情绪共鸣 情绪宣泄 情绪的自我调节 第八节 情绪的枷锁——忧郁 / 164 忧郁的起因 忧郁的表现 如何化解忧郁情绪 忧郁的另一面 第九节 心灵的晴雨表——情感状况 / 172 第十节 刘备摔阿斗——情感征服 / 173 感情投资 第十一节 曾经沧海难为水——情感升华 / 174 情感升华的作用 第十二节 一字值千金——理智感 / 176 理智感与成就 第十三节 脱缰的野马——激情爆发 / 178 激情的产生与危害 激情的来源与表现 激情如何疏导 第十四节 骇人的群蛇报复——愤怒 / 184 愤怒的解释 愤怒的自控 第十五节 温室的蓓蕾不经风雨——情感障碍 / 188 突破情感障碍

第五章 意志心理障碍 第一节 两块石头的命运——价值与磨难 / 193 意志力的强弱 第二节 “聋子”成了冠军——意志力与成就 / 197 意志力与成就 第三节 永不服输的歌王——顽强的意志 / 200 意志的动力 第四节 不要将幸运之神拒之门外——懦弱的表现 / 205 影响意志的阻力 第六节 煮石头汤——意志力的体现 / 209 意志力的关键 第七节 飞天梦的实现——坚定的信念 / 211 信念的坚定与否 第八节 天鹅与鸭子——意志薄弱 / 213 青年人何为意志薄弱 意志需要从小锻炼 第九节 无数次失败等于成功——意志的锤炼 / 217 意志是磨炼出来的 自觉性的培养 第十节 五枚铜钱——不要退缩 / 221 如何克服退缩 第十一节 不劳而获——懒散的行为 / 224 懒散的原因

<<人一生必须突破的心理障碍>>

与危害 如何克服懒惰 第十二节 错过姻缘——犹豫不决 / 227 克服犹豫不决 告别优柔寡断 第十三节 最宝贵是生命——抑制冲动 / 230 冲动心理控制 第十四节 一个箭囊——依赖 / 233 感情依赖是爱吗 克服依赖性 第十五节 错失良机——怀旧 / 238 怀旧心理 病态怀旧心理 活在当今

<<人一生必须突破的心理障碍>>

章节摘录

书摘突破自卑的性格障碍 人，其实是一种很奇怪的动物，好端端的，为什么会产生自卑心理呢？奥地利著名心理学家奥威尔在《自卑与人生》中说：“自轻自贱的人，必定是自卑的人；或者说，自卑的人，必定是自轻自贱的人。”

”一个人要想成功，必须自信。

过于自卑，就会失去自信心，就失去行动的勇气，放弃对理想的追求，结果自然是一事无成。

因此，若想人生有所成功，就必须对自己自卑的个性来一次彻底的突破。

要正确地与别人比较 每个人都有各自的优缺点，既有长处，也有短处，这方面不行，也许另一方面强于别人，因而不能笼统地与别人相比，更不能拿自己的短处和别人的长处相比较。

要学会扬己之长、避己之短，才是明智之举。

古希腊的哲学家苏格拉底虽然相貌丑陋，但他矢志科学，在哲学上的成就使他得到了巨大的声誉。

这难道不是一个巨大的补偿吗？人与外界环境联系的交往渠道是多方面的，这条渠道不通了，还可以开辟其他渠道。

何必“庸人自扰”呢？只要我们懂得“得和失”、“利和弊”的辩证关系，就不会受到任何自卑心理支配了。

积极的自我暗示 积极的自我暗示是一种产生良好结果的来自内心的刺激过程。

它的特点是不要在行动之前就去体验遭受失败后的情绪。

即使在不利的情况下，也要鼓励自己信心十足地去工作。

同时要经常暗示自己，不要把目标定得太远，不要有过多的奢望，要一步一个脚印地前进。

在不断获得小的成功中增强信心，克服自卑。

P26

<<人一生必须突破的心理障碍>>

编辑推荐

一个人的心理状况决定了他的性格是否健全的特质。
心理学研究结果表明，一个人的性格好与坏在很大程度上对其人生的路程与生活的质量有着至关重要的影响。

健全的性格是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系良好的基石。
对于高速发展的社会，健全的性格是人生美满的护身符。

如果你想拥有坚忍不拔的意志，如果你想摘下成功人生最光彩夺目的那颗新星，就请你打开这本书，它是你实现愿望不可缺少的阶梯!

<<人一生必须突破的心理障碍>>

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>