

<<做自己的心理专家>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理专家>>

13位ISBN编号：9787802512726

10位ISBN编号：7802512727

出版时间：2010-2

出版时间：金城出版社

作者：肖嘉铭 编

页数：253

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>

<<做自己的心理专家>>

前言

目前，社会竞争激烈，人们生活节奏加快，每个人都处于一种紧张的工作、学习状态。复杂的人际关系、无法抗拒的生活压力，让人们在闲暇之余，想尽一切办法来排遣，试图让自己心里轻松一点，愉悦一点。

可是，山珍海味不能减轻心中的忧虑；旅游归来依然身心疲惫；柔软的水床并不能带来安稳的睡眠；豪华的房间也消除不了心里的烦乱……一个人的情绪、性格和心理等，对他的人生有着至关重要的影响。

平稳的情绪、健全的性格和健康的心理，是事业成功的基础，家庭幸福的根基，人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。

一句话，让生活失去色彩的不是客观世界的磨难，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的不是生活的压力，而是心灵的自我禁锢。

在现实面前，没有谁的心灵永远一尘不染，身体会生病，心理也会生病。面对“心病”，只有用积极的态度去认识它，用正确的心态去对待它，勇敢面对内心的困惑，学做自己的心理专家，才能让生活充满阳光。

但是，如何放松心情，如何调整好自己的心态，如何保持心理健康？这些，并不是每个人与生俱来就会的，需要我们关心自己的心理，了解别人的心理，多学习一些心理学知识；了解人的心理现象，在生活中逐步提高自己的心理素质；学会自我调节，学会心理自助；在面对各种各样复杂的人际关系，无法排除的心理困惑时，能够做自己的“心理专家”，让自己的心理能时刻处于一种健康的状态。

无数事实告诉我们，只有那些经历过生活的磨难，内心无比坚韧，积极面对生活中的困难，靠自己的力量解决一个又一个问题的人，才能拥有真正的心理健康。

这种健康源于他们不断地积极解决自身出现的一些心理困惑。这些困惑通过学习或切身经历后，没有成为生活的羁绊，反而让他们的思想更加开阔了，行为模式更加合理了，促使他们一点一滴地走出了自身的心理阴影，让自己的心灵更加坚强。

本书从人的性格、意志、情绪、人格、爱情、工作等方面剖析人的心理，将枯燥的心理学常识融入各种经典案例当中，让您用10天时间轻松学习80个心理策略，从而更好地认识自我，排除心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康，形成良好的处世心态，以便成功地融入社会，享受生活。

希望本书在关键的时刻能给予您智慧和信心，帮助您正确应对纷繁复杂的心理困惑，轻松掌控心理，赢得圆润生活，从而迈向成功的人生。

<<做自己的心理专家>>

内容概要

本书从人的性格、意志、情绪、人格、爱情、工作等方面剖析人的心理，将枯燥的心理学常识融入各种经典案例当中，让您用10天时间轻松学习80个心理策略，从而更好地认识自我，排除心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康，形成良好的处世心态，以便成功地融入社会，享受生活。

希望本书在关键的时刻能给予您智慧和信心，帮助您正确应对纷繁复杂的心理困惑，轻松掌控心理，赢得圆润生活，从而迈向成功的人生。

<<做自己的心理专家>>

书籍目录

第1天 想一辈子成功,你必须做自己的心理专家 1.心理学,无处不在,人人皆需 2.只有你才了解你的内心 3.欣赏你的优点,审视你的缺点 4.找到最适合你的位置 5.跨过你的极限,推开虚掩之门 6.带着放弃去收获 7.区分九型人格,不为表象所迷惑 8.善施心理战术,积极透析人心第2章 手握升职宝典,做自己的工作心理专家 9.同时上下班,为什么升职的却是别人? 10.矫正心态,你是在为自己工作 11.工作中的二八定律 12.时刻让自己处于“u”状态 13.低头做事,更要抬头看人 14.小事能载你,亦能覆你 15.只做老板吩咐事,升职必为难中难 16.光练不说,不如会练会说第3天 掌握快乐节拍,做自己的情绪心理专家 17.积极管理情绪,莫使它放任自流 18.不要让别人的坏情绪污染你 19.自信,成功的保障,快乐的源头 20.安插“避雷针”,为不良情绪做疏导 21.期望适度,不要让自己摔得更痛 22.热情与希望是情绪的兴奋剂 23.阿Q精神,最好的心理“止痛药” 24.“酸葡萄”和“甜柠檬”的妙用第4天 提升幸福指数,做自己的生活心理专家 25.珍惜今天,就等于珍惜生命 26.积极调整自己,打破幸福递减定律 27.自我施压,给自己装上“驱动器” 28.微笑是一张永久的通行证 29.把握当下,知足常乐 30.多等一刻,你能多拿两块糖 31.谦虚多一点,人生高一点 32.积极暗示,幸福如期而至第5天 充实人际账户,做自己的社交心理专家 33.人脉,生活与事业的必需品 34.利用首因效应,第一次就闪亮登场 35.亲和力就是吸引力 36.幽默是交际的利器 37.保持适度距离,不要对人热过头 38.待人接物,先冷水,后热水 39.运用光环效应,借势上位 40.发挥近因效应,无事常登三宝殿第6天 熟识人性弱点,做自己的攻心专家 41.欲了解他人,先了解他的内心 42.面子跟前,人的智商约等于零第7天 培养健康心态,做自己的心理诊疗师第8天 树立鸿鹄之志,做自己的成功心理专家第9天 精通驭人之法,做自己的管理心理专家第10天 珍惜身边这一切,做自己的情感心理专家

<<做自己的心理专家>>

章节摘录

第1天 想一辈子成功，你必须做自己的心理专家 人的一生，只有懂得爱护自己的心灵才能从容穿越生活的风雨，才能在纷扰的人世间保持灿烂的笑容，才能在人与人的交往中体会真正的幸福！怎样放松心情，如何调整好自己的心态，保持心理健康？这需要我们了解心理学知识，关注自己的内心世界，做自己的心理专家。只有这样，才能拥抱幸福生活。

时刻都要记住：最好的心理专家就是你自己！

1. 心理学，无处不在，人人皆需 一场电影之所以震撼人心，打动全场观众，是因为从编剧、导演，到演员、美工、音乐等每一个环节，所有的人都在研究怎样拍摄才能扣人心弦；一节课之所以引人入胜，让全班学生轻易地就掌握知识，且毫不烦躁，是因为教师深知怎样才能激发大家的兴趣；一个好的电子游戏之所以让玩家身临其境，欲罢不能，甚至上瘾，是因为游戏的开发者一开始就抓住了玩家的心理需求；一首美妙的音乐之所以使人忘却烦恼，百听不厌，近乎陶醉，是因为音乐契合了人们的某种内心情感；一幅精美的图画之所以能赏心悦目，让人浮想翩翩，是因为它唤醒了人们内心对美的需求……可以说，生活中的一切，都和心理学息息相关。

即便是你走进市场，买一件小物品，也需要利用心理学。卖家要研究消费者的消费心理，买家更要研究商家的营销心理，因为二者是“利益之敌”，谁忽悠了谁，自然是需要懂得一些心理学的。满大街的广告，不正是看谁能抓住消费者的心理，谁就能吸引住大众的眼球吗？只有那些打动你的广告，你才会心甘情愿地为之掏口袋，不是吗？

在人与人相处的人际关系中，在家庭和睦与教育子女的家庭事务中，在各类企事业单位的管理过程中，无不需要心理学。所以说，在人类的生活中，在你我生活的方方面面，心理现象无处不在，心理学也应该是无处不在的。

“智慧的人认识自己。

”这句铭刻在古希腊阿波罗神庙门楣上的神谕，千百年来激励着人类对自我进行探索。

在当今社会，这句话尤其具有现实意义。

激烈的竞争、文化的冲突和物质的诱惑，在这个时代，无时无刻不在扰动着我们的心灵，让我们感到忧愁、焦躁、不安或愤怒。

面对这些，人们尝试用各种物质的方式进行调整。

然而，事实证明：健身运动并不能减轻心中的忧虑；旅游归来没多久依然心身疲惫；柔软的水床并不能带来安逸的睡眠；豪华的房间也消除不了夫妻的纷争……于是，人们开始慢慢回归内心，向自己的内心去寻找答案。

在这当中，有人提出，现代人要学习一种新的生存技能——做自己的心理专家，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力。

做自己的心理专家，说简单一些，就是提高自己心理调节的能力；说复杂一些，就是在自己的意识里要有一个特殊的角色，拥有精神中的“第三只眼睛”，理智地观察自己情绪的变化，寻找心理扰动的原因。

就像西方传说中每个人都拥有的“守护天使”，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实，不至于迷失方向。

20世纪，英国有个名叫艾理斯的著名心理专家，他主张人们通过阅读专业的书籍、组织小组讨论和做针对性的思维训练，来学习一套特殊、合理、健康的思维方法，以应对压力造成的情绪困扰。他应该是“学做自己的心理专家”最早的提倡者，他提倡人们要像“学习一门外语”一样学习新的思维方式。

说简单点，就是用健康的思维方式替代不健康的思维方式。

例如，让两人观察同一只杯子，可能一个人注意到杯子上微小的斑点，而另一个人则注意到杯子柔和的色泽。

<<做自己的心理专家>>

这便是两种不同的观察方向，反映出来的也是不同的思维模式，前者的思维模式就可能比较悲观，而后者对事物积极的方面更为敏感，是一种健康、乐观的思维方式。

而我们要做的，便是训练自己这种观察事物积极方面的习惯。

学做自己的心理专家，还要学会观察与压力有关的现象。

比如，你最近没来由地经常感到胃痛，通常的反应就是去看消化科医生。

但是，通过“第三只眼”的观察，你可能会看到，原因可能只是因为新来了个苛刻的上司。

这时候，你就该知道，要想治好胃病，根本的解决之道还在于如何处理好与上司的关系。

当然，除了学会审视自己的内心之外，了解相关的心理学知识，知道心理问题也有自己解决不了的时候，就像身体的疾病，感冒了可以自己在家休息一下，但生了严重的病一定得去医院一样，适时地求助别人，也是一种明智之举。

清华大学有个学生，曾有一段时间为“抑郁症”所困，严重的时候看到窗户就想跳出去自杀。

因为具备一些心理学常识，他知道这种情形是心理疾病的一种表现，于是赶紧向专业人员求救，很快就得到了治疗。

学习心理学，不是什么奇特的事情。

现在，在欧美很多国家，一些知识分子包括年轻的大学生，都很喜欢阅读心理学方面的书籍。

在这些国家的畅销书排行榜上，也总能看到心理学类的书目。

这些读者绝大多数不是为了做心理咨询师，而是为了学习心理知识，促进自我的成长。

这种健康的意识，很值得我们学习。

老子说：知人者智，自知者明。

了解自己 and 了解他人一样重要。

而最重要的，还是认识自己。

认识自己的心理状态，合理地评估它，有利于消除心理问题，发挥自己的潜能。

<<做自己的心理专家>>

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>