

<<心理特训营>>

图书基本信息

书名：<<心理特训营>>

13位ISBN编号：9787802552104

10位ISBN编号：7802552109

出版时间：2009-8

出版时间：企业管理出版社

作者：康瑞锋

页数：264

字数：220000

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>

<<心理特训营>>

内容概要

我们有很多人忘记了，精神健康是一种简单的自然状态，要实现这一点是我们每个人力所能及的。其实，一个人只要拥有一颗善于内观、善于内省的心，只要拥有刻苦勤奋、合乎逻辑和人性的思维、幽默感和自信心等品质，他便可以真正地生活。

其实，在某种程度上来说，心理学并不相信那些所谓离奇的法则和定律。

有一门科学，它研究人和动物心理现象的发生、发展和活动的规律，它带领人类探索、认识自身的隐秘世界，这门科学叫心理学；有一群人，他们运用心理学知识和技术帮助你寻找、解决困扰你问题的答案，给你一种全新的体验，让你发现一片新天地，这群人叫心理咨询师；有一本书，它授你以渔、助你自助，它简单却实用，只要你用心总可以从中获得启示，这本书叫《心理特训营》。

<<心理特训营>>

书籍目录

特训第一站 顺其自然，远离脸红与赤面
特训第二站 放松自己，不再口吃
特训第三站 六招消融你内心自卑的坚冰
特训第四站 开阔眼界，告别自负
特训第五站 用理智走出自私的阴影
特训第六站 看清未来，远离焦虑
特训第七站 换一个角度，照亮悲观心理的阴影
特训第八站 与自己对话，克服拖延
心理特训第九站 克制内心欲望，化解虚荣
心理特训第十站 正视竞争，远离嫉妒
心理特训第十一站 用行动战胜怯懦
特训第十二站 破“茧”成蝶，消除猜疑
心理特训第十三站 直面自己，摆脱依赖
心理特训第十四站 宣泄愤怒，消除报复
心理特训第十五站 回归真我，克服逆反
特训第十六站 强迫，其实也是一种病
特训第十七站 孤独，人类的一种自然属性
特训第十八站 浮躁的年代，浮躁的心灵
特训第十九站 释放压抑，做回真实的自己
特训第二十站 征服恐惧，心灵飞舞
特训第二十一站 活在当下，与病态怀旧作别
特训第二十二站 多一些宽容，为完美松绑
特训第二十三站 快速行动，告别优柔寡断
特训第二十四站 从小事做起，搬开吝啬的绊脚石
特训第二十五站 成瘾性行为之成人网络成瘾
特训第二十六站 成瘾性行为之戒烟
特训第二十七站 压力与压力管理
特训第二十八站 情绪与情绪调节
特训第二十九站 调整好心理，减肥加速度
特训第三十站 保持心理健康、积极面对人生

章节摘录

插图：二是生活的一帆风顺。

人的认识在很大程度上来源于各种经验。

我们很容易就可以发现，生活中遭受过许多挫折和打击的人，很少有自负的心理，而生活中的一帆风顺，则很容易养成自负的性格。

假如某一个人，在家中是父母的掌上明珠，在学校又出类拔萃，老师又宠爱他，在单位领导又看重他，同学朋友们都围着他转，就会很容易养成自信、自傲和自负的个性。

三是片面的自我认识。

自负者往往缩小自己的短处，夸大自己的长处。

自负者在一定程度上缺乏自知之明，同时又把自己的长处看得十分突出，对自己的能力评价过高，对别人的能力评价过低，自然产生自负心理。

当一个人只看到自己的优点，看不到自己的缺点时，往往会产生自负的个性。

这种人往往好大喜功，取得一点小小的成绩就自认为了不起，成功时完全归因于自己的主观努力，失败时则完全归咎于客观条件的不合作，过分的自恋和自我中心，把自己的举手投足都看得与众不同。

四是情感上的原因。

一些人的自尊心特别强烈，为了保护自尊心，在交往挫折面前，常常会产生两种既相反又相通的自我防御心理：一种是自卑心理，通过自我隔绝，避免自尊心的进一步受损；另一种就是自负心理，通过自我放大，获得自卑不足的补偿。

例如，在学校中一些家庭经济条件不很好的学生，深怕被经济条件优越的同学看不起，装清高，在表面上摆出看不起这些同学的样子。

这种自负心理就是自尊心过分敏感的表现。

实战训练?如何克服自负心理的负面影响在某种意义上讲，人是不能没有自负的。

在适当的范围内，自负可以激发人们的斗志，树立必胜的信心，坚定战胜困难的信念，使我们能够勇往直前。

但是，自负又必须建立在客观现实的基础上，脱离实际的自负不但不能帮助人们成就事业，反而会影响自己的生活、学习、工作和人际交往，严重者还会影响心理健康。

“满招损，谦受益”是《尚书》里的古格言，用来教人修身养性，寥寥六字，言简义丰；一位伟人的解释就是“虚心使人进步，骄傲使人落后”。

<<心理特训营>>

编辑推荐

《心理特训营》是由企业管理出版社出版的。

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>