

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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。

## 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

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 不做隋绪的奴隶

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》

## 精彩短评

- 1、小学生看的
- 2、非常好

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)