

《让生活简单一点-生活中的心理学》

图书基本信息

书名：《让生活简单一点-生活中的心理学》

13位ISBN编号：9787539033549

10位ISBN编号：7539033541

出版时间：2009-3

出版社：江西科技出版社

作者：李丹

页数：228

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

《让生活简单一点-生活中的心理学》

内容概要

《生活中的心理学:让生活简单一点》主要内容：理智与情感，完美与不足，信任与理解，坚守与放弃，面对与回避，宣泄与控制，自我利益与他人利益，物质与精神，宽容别人与得到别人原谅，工作与休闲.....都是我们工作与生活中经常遇到的问题。古人云：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”心理平衡的过程就是“虑而得”的过程，掌握了平衡的要点，便能轻松处理好这些关系。

《让生活简单一点-生活中的心理学》

书籍目录

第一章 物质与精神要从发财的幻想中解脱出来别人发财，你的心态平衡吗你可以主宰你自己吗如何跨越人格的障碍如何医治自己的悲观心理相信错误不会持续很久不要对什么都抓住不放如何走出精神的空虚地带第二章 坚守与放弃仕途不是唯一的选择相信自己可以战胜困难怎样做才不会迷失自己如何学会放弃与忘却如何从落榜的阴影中走出来消除角色冲突带来的苦恼怎样的决定才是无怨无悔的白领男人如何逃出“高压锅”如何消除自我怀疑心理第三章 完美与不足不要把自己的期望值定得太高不可小看了自己好日子离自己到底有多远眼里不能只有自己学会欣赏和肯定自己顺其自然，让生活简单一点不能强迫自己去竞争完美是一种精神鸦片要自信而不能盲目自信如何消除忧郁的困扰第四章 信任与理解建立他人对自己的信任猜疑别人，结果伤害了自己如何欣赏别人不要对老公期望过高不要对孩子要求过高如何摆脱对方给你的压迫感自身有缺陷怎么办第五章 利益与合作如何减少对手的敌意如何维护利益关系的平衡怎样的吃亏才是最恰当算计者永不快乐怎样解开嫉妒的结如何避免小事引起的烦恼如何让对方看重你的热情如何以感情的投入换来利益把自尊放在什么位置最恰当第六章 宽容与计较别让他人的失礼伤害你消除因别人的伤害带给你的烦恼怎样“教会”别人尊重你如何表示你的歉意不原谅朋友还会原谅谁如何防备不健康的心理怎样理解别人的批评永不落伍的“三顾茅庐”争吵过后如何补救第七章 面对与回避如何对待是非不清的问题适合自己的才是最好的不必在意别人的脸色如何处理同事恋情要有坦诚面对错误的勇气如何分清领导与朋友的关系职场上哪些东西是必争的教会自己抬头做人的方法正视生活中的一些丑恶现象第八章 工作与休闲不可拿命去换钱把握工作与休闲的比重如何成为最佳工作者合理分配时间，就是有效分配生命学会给自己松绑如何树立对健康的信心金钱为什么不能产生持久的快乐危及生命的“精英病”找到称心的工作方式第九章 情感与理智不可用物质来交换感情如何消除疑心病的折磨爱人怎么变得不可爱了如何让心与心一起共鸣注定恋爱难成的几类人如何避免争吵升级如何改变对男人的刻板心理冷漠妻子可能发生婚变第十章 宣泄与控制控制自己容易激动的性格你知道如何克制愤怒吗如何使自己冷静下来怎样化解夫妻之间的矛盾心情不愉快时的最佳对策如何克服社交恐惧症

章节摘录

这世界有太多的喧嚣，太多的诱惑，太多的色彩。多少人身陷其中，给自己套上一副枷锁，捆上一根根绳索，在物质利益与道德准则之间艰难抉择，在坚守与放弃之间彷徨进退，在理智与情感之间权衡犹疑。把自己折磨得心力交瘁，一身疾病，一生苦闷。这一切都是因为失去了心理的平衡。

有一位专情的男子，遇见了一个心仪的女孩，为这个可遇不可求的人儿，选择了等待，苦苦守候了好几年，茶饭不思，夜不成眠。数年之中，婉拒了两位对他示爱的女子，放弃了数次事业发展的机会，甚至为此淡漠了最宝贵的亲情。最终，伊人仍是水中花、镜中月，远赴天涯，与别人踏上了婚姻的红地毯。与其无望等待，不如暂且放弃；与其郁悒哀怨，悔恨嗟叹，不如呵呵一笑，仰天而去，“天生我才必有妻，千金散尽爱复来”。

有的人，过分看重金钱权势，认为财富与权力是一个人成功的标志，是衡量人生价值的唯一标准。为了一官半职，微名小利，委曲求全，溜须逢迎，甚至不惜代价，泯灭良知。为所谓的追求放弃了健康，背离了道德，模糊了生活原本的意义，值得吗？也许，垂暮之年他会明白，人这一生所有的奋斗与努力其实都是为了更好地生活。人生真正的内核，就是从容、快乐地生活。

还记得那个在海边晒太阳的渔夫吗？有位游客看他一连几天不出海，担心地问他为什么不去努力赚钱，渔夫反问为什么要赚钱。“有了钱就可以悠闲地散步、晒太阳啦！”“我现在已经在晒太阳了。”

一个人的心理平衡了，就可以笑傲江湖，笑傲职场，笑对所有的荣辱得失。苏东坡一贬再贬，却一直活得自在快乐，他的平衡点是“无官一身轻”，不能朝中当高官，可以在乡野饮酒做诗交朋友；李嘉诚财富越积越多，却没有因财富招惹灾祸，他的平衡点是“为富可仁”，把财富分给需要的人，多做慈善事业；霍英东和何鸿燊能合作四十年，他们的平衡点是“友谊重于金钱”，在利益分配上吃亏算不了什么，没有友谊就没有合作，没有合作，利益就等于零。

心理平衡点，其实就是心理调节点，就像一个天平，无论哪一边重，都可以通过调节使它保持平衡。在人与人的竞争中，有的人实力就是比你强，双方的力量是不平衡的，但你可以通过调节，找到平衡点，放弃一些东西，去赢得自己最需要的。

古人云：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”心理平衡的过程就是“虑而得”的过程，就看你如何掌控，如何取舍。

掬一捧痛苦与欢笑的泪水，给心灵洗个澡。在一片宁静里，问问自己的心灵真正需要什么？喜欢什么？想躲避什么？还能被什么所激荡？它是敏感的，还是已经麻木了？多关注一下自己，与心灵对话，引入阳光照拂自己，照拂自己的人生和事业。

这里遴选了带有普遍性的80多个心理失衡的案例，开出心灵处方，希望能帮助你找到自己的心理平衡点，让精神回归“家园”，完美你的绿色人生。

《让生活简单一点-生活中的心理学》

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