

《心理黑洞》

图书基本信息

书名：《心理黑洞》

13位ISBN编号：9787510702921

10位ISBN编号：7510702925

出版时间：2011-1

出版社：中国长安出版社

作者：项戈

页数：416

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

《心理黑洞》

内容概要

《心理黑洞》内容简介：消极心理有些是显性（特征明显）的，有些是隐形（具有潜伏性）的，所以我们将这些影响健康的、消极的心理病症统称易“心理黑洞”。生理亚健康和心理亚健康现象普遍存在的现实面前，我们都应该谨小慎微。《心理黑洞》是一部心理读物先驱之作，意在从当下社会中人们所涉及到的学习、生活、职场、社交、恋爱、婚姻、家庭、以及两性等各个方面所表现出的“看似平常”实则是种心理障碍的行为，通过自我诊断和自我调适来发现潜在的“心理黑洞”、修复已经形成的心理病症，从而走出因“心理黑洞”所导致的一系列恶性循环。让每一位读者轻松去除心理疾病及其隐患，打造属于自己的健康心理，打造属于自己的幸福人生。

《心理黑洞》

作者简介

项戈,心理辅导培训师、高级职业经理人。现主要从事大众的心理与健康方面的研究,倡议用心灵疏导幸福新生活的理念。曾出版过有关公司员工心理类型的书籍《九型员工》、职场管理图书《制度外管人案例大全》、成功励志图书《拿来时代》等,都是从内心世界探讨人生从成长、成熟到成才所必须的做人做事的原则与规范。

书籍目录

《心理黑洞》	1
The Depth Of The Psychological	1
前言	3
第一章	5
打破恶性循环，直面心理黑洞	5
第一节	5
健康心理，是幸福人生的保障	5
心理黑洞是幸福生活的隐形杀手	6
警惕心理黑洞引发的恶性循环	8
谨防六大典型心理疾病	10
走出心理健康的常规误区	13
祛除心理黑洞，走出幸福人生路	16
第二节 生活中让人困惑的心理黑洞	18
为什么考试之前越“磨枪”，效果越差？	19
为什么我们总是被“超市零消费”所欺骗？	20
为什么总是在陌生人面前扭捏不堪？	23
为什么工作中越努力越不被认同？	26
为什么你总是觉得别人在欺骗自己？	27
为什么“算命先生”的话让你感觉很震撼？	29
为什么运气不好的时候晦气连连？	31
为什么意外之财总是消失得很快？	33
为什么85%的癌症患者死于自我恐吓？	34
为什么噩梦会严重影响你的心情？	36
突破心理黑洞之每章自我问答（一）	38
第二章	

生活是一本难“炼”的经	39
第一节 学习上的心理障碍	40
合理调适萎靡的学习情绪	40
如何突破学习瓶颈	45
正确调适考试焦虑症	48
公正评价成功与失败	55
科学运用“自我暗示”法	57
第二节 生活中的心理障碍	60
正确对待生活“妄想症”	61
合理释放生活压力	65
从“抱怨”的阴霾中走出来	69
科学调适生活“虚空症”	72
避免“群体意识”的误导	75
突破心理黑洞之每章自我问答（三）	79
第三章	
没有硝烟却能决定你“生死”的战场	80
第一节 初入职场的心理障碍	81
避免过度自卑或过度自负	81
杜绝职场新人的惯性消极心理	85
理智看待公司里的“皇亲国戚”	88
正确把控“加薪”的焦躁心理	91
走出“自我限定”，规划职业人生	94
第二节 职场上的心理障碍	98
正确规避“职场性骚扰”	99
科学调适职业“厌倦症”	104

怎样避免陷入“跳槽症”的怪圈

108

合理对待求职失败后的心理阴霾

111

你是否有职场交际“恐惧症”？

114

突破心理黑洞之每章自我问答（四）

117

第四章

面纱下的交际往往是“心惊动魄”的

118

第一节 涉世新人的心理障碍

118

正确释放社交“恐惧”心理

119

科学根除人际交往中的羞怯心理

122

在形象上树立交际信心

125

如何避免异性交往中的恐慌心理

128

涉世新人必备的四大交际心理

131

第二节 社会交际的心理障碍

136

战略性摆脱“求人”时的害羞心理

137

合理修饰社交中的利益心理

140

切忌对社交范围自我设限

143

让“第一印象”成为你的名片

145

如何在社交中礼貌拒绝

149

突破心理黑洞之每章自我问答（五）

151

第五章

说声“爱”你不容易

152

第一节 恋爱中的心理障碍

153

你有恋爱“妄想症”吗？

153

剔除“单相思”的痛苦心魔

156

恋爱之中，没有谁对谁错

159

俘获芳心，这样最有效

163	走出“失恋”的心理阴影
165	第二节 婚姻中的心理障碍
169	消除婚姻中的“经济戒备”心理
170	警惕“占有欲”的无限扩张
173	如何度过“七年之痒”
175	“晕轮效应”消除婚姻厌倦心理
177	且谈“婚外情”
180	突破心理黑洞之每章自我问答（六）
183	第六章
	“家”是一层捅不破的窗户纸
184	第一节 家庭沟通中的心理障碍
184	帮孩子度过“青春躁狂”期
185	消除父（母）子（女）交流的“鸿沟”
187	解读夫妻之间的“同床异梦”现象
189	女性的“更年期”心理过度
192	营造健康的“家庭关系”
194	第二节 两性之间的心理障碍
196	夫妻“性冷淡”的尴尬心理
197	成人电影（AV）不是性爱教科书
200	正确交流，让两性“关系”常存
202	合理看待“性幻想”
204	“性趣”的多种营造方法
207	突破心理黑洞之每章自我问答（七）
210	第七章
	丢弃消极心理，回归健康心态
211	

第一节 轻松掌握自我心理

211

窥探人格，给自己轻松定位

212

性格分析，找到属于你的类型

218

八种人格障碍的典型表现*****

224

人格测试的方式和方法*****

230

需要的五个重要层次

233

透视人性的致命弱点

235

你需要关注的健康心理“补丁”

242

第二节 十大典型消极心理

247

透视蝴蝶效应——从自卑谈起

248

透视焦点效应——从自欺欺人谈起

248

透视斯德哥尔摩效应——从忍受谈起

249

透视蔡戈尼效应——从放弃谈起

250

透视道森定律——从欲望谈起

251

透视绑尼人力定律——从依赖谈起

252

透视斯诺克理论——从偏执谈起

253

透视仰巴脚效应——从完美谈起

253

透视鲶鱼效应——从忧郁谈起

254

透视海格力斯效应——从报复谈起

255

突破心理黑洞之每章自我问答（二）

256

结语 做自己的心理按摩师.....

257

章节摘录

版权页：祛除心理黑洞，走出幸福人生路正所谓“成功和幸福的未来从不会眷顾消极、抱怨的人”一样，如若我们想要自己调整好积极的心态、创造幸福人生的话，我们就一定要对“心理黑洞”引起足够高的重视。在我们“一帆风顺”的时候，不忘时不时地回头看看自己、想想自己，最近的心情还好吗？在我们偶遇“坎坷”的时候，一定要坚信自己能够战胜心魔、走出泥潭。这个世界上的事儿就是这样神奇，同样一件事情，在积极的人的眼中，事情也会是积极的；在消极的人的眼中，事情就会变成消极的。我们来看看下边这个经常被人引用的小故事：有位秀才屡试不中，在心中极度郁闷的情况下第三次进京赶考。秀才住在一个以往经常住的店里备考。就在考试的前两天，他做了3个梦：第一个梦是自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨时，他戴了斗笠同时还打着一把伞；第三个梦是跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但却是背靠着背的。秀才觉得这三个梦似乎有些深意，会不会代表了某种寓意？于是，秀才第二天赶紧找了一个算命先生解梦。算命先生前后一听，连拍大腿说：“唉，我看哪，你还是回家吧。你想想，墙上怎么能种白菜呢？这不是‘白费劲儿’吗？戴了斗笠还打雨伞，这难道不是‘多此一举’？跟表妹脱光了衣服躺在一张床上了，却背靠着背，你说这不是明摆的‘没戏’吗？”秀才一听，本来就抑郁的心更加心灰意冷了，于是他回到客店准备收拾包袱回家。这时候，店老板就感到非常奇怪，就问秀才：“不是明天才考试吗？怎么今天你就准备回乡了？”秀才无奈，如是这般地把算命先生的话给店老板说了一番。谁知，店老板听了后笑着说：“哟，客官，按这么说，我也是会解梦的，依我看啊，我倒觉得你这次一定要留下来，而且必定高中。”秀才听得是云里雾里，这时，店老板继续解释说：“你想想，墙上种菜，这不是‘高种(中)’的意思吗？戴了斗笠还打着雨伞，不是说明你这次考试‘有备无患’吗？跟你表妹脱光了衣服背靠着背地躺在床上，不是说明你‘翻身’的时候就要到了吗？”秀才一听，觉得店老板的话更有道理，于是精神振奋地参加了那次考试，结果果然高中。上文这个故事，除了告诉我们不要去相信算命先生的妄语之外，还告诉了我们一个心理常识——积极的心态会给人积极的人生，心理黑洞不但会毁掉一个人的大好前程，而且还容易因为失败而抑郁、而抱憾终身。也就是说，祛除心理黑洞，势在必行。而祛除心理黑洞的首个关键就是把把我们心中消极悲观的情感因子全部祛除掉，这就好比血液一样，干净的血液更能让一个人精力充沛、情绪激昂。心理黑洞就如同一颗隐藏在脚底不起眼的小沙粒，它固然渺小，可当脚步走得越远，它的阻挡性也就变得越强——这粒沙子往往成为你脚步疲乏时的致命软肋。在影响我们人生幸福路上的障碍中，“心理黑洞”无疑已经成为一个罪魁，它侵蚀着我们健康的心理和细胞，它蚕食着我们的情绪和期望。所以，亲爱的朋友们，对于“心理黑洞”，我们应该以一种全新的视角和理念去认识它——创造幸福健康的人生路，“心理黑洞”是一大障碍。“心理黑洞”在我们的生活、学习、工作、恋爱中屡屡得逞，屡屡破坏。在生活中，有人会因为一连串的生活不如意而产生对生活的恐惧感，这时候，他的眼中除了忧虑别无其他。当忧郁的心情一天天扩张，他看世界的眼睛立即就会变得浑浊和不安。他开始惊恐地警惕着身边的每一个人——他害怕别人会再次伤害他；他开始把自己强制性地关在那方寸之间的小房子里——他害怕看到阳光和听到别人议论的声音；他开始感到呼吸急促、胸闷脑涨，他开始感觉心慌意乱、坐立不安……这样的生活状态，能让人产生更好的积极创造性吗？很显然，它会摧毁任何一个曾经健康、伟岸的人。又如我们的学习。有的人对学习有一种反感，甚至连坐在教室里都感觉别扭极了。他上课不专心，经常欺负小同学。成绩不好，再加上欺负同学，所以这个孩子令带他的老师感到分外头痛。这个孩子为了独树一帜、吸引更多人的注意，在今后的学习中更加肆无忌惮地破坏课堂环境，殴打老师和同学、逃课等现象就会接踵而至。这种“不良少年”的行为我们也是屡见不鲜了，对于这样的学生，父母和教师应该如何对待呢？那就少不了有关心理学的若干知识了。又比如如何提高学习效率，如何避免考试忧虑症等，这些都是心理学可以告诉给您的答案。各位有没有碰到过这样的情况——在公司里，你的上司很让人讨厌，他喜怒无常，赏罚不分明，穿着邋遢甚至还有一口黄板牙。他经常对下属的工作吹毛求疵，甚至对女员工进行性骚扰，他经常颐指气使、不可一世……可他毕竟是你的领导，你必须得“闭嘴”才行。这个时候，你会因为忍耐而考验着自己“仗义”的心情，如若不是考虑其他后果，你可能会冲上前去狠狠地教训教训这个老秃驴，可是你不能，因为他是你的上司。你会转念一想？这样素质的“老东西”怎么能成为自己的上司？这难道真的是老天没眼吗？嫉妒、不满、抱怨、仇视……这些词就会光顾你了。当然，你完全可以用另一种方法和思路把“老秃驴”柔化，你可以思路清晰、情绪健康地走上职场晋升的道路，是的，你需要的仅仅是另一种健康的心态和思路而已。

《心理黑洞》

《心理黑洞》

编辑推荐

《心理黑洞》：为什么总在报复性地消费金钱？为什么总得不到别人的认可？为什么总是活得那么纠结？为什么总是拿身体、生命去做赌注？为什么总认为得不到的才是最好的？心理健康重在情感心态，为人处世旨在平衡绝非平等。心理反差，别人买的是苹果的四代，我买的是四袋苹果。

《心理黑洞》

精彩短评

- 1、针对性很强，不像其他的书以为写个故事能让人自信起来。可操作性强，此书是从产生心理黑洞的原因入手，根治病根。不仅仅是一本只关注心里的书，人际关系，职场，恋爱，家庭都涉猎。最后在一些心理学的效应有独到见解。
- 2、挺好的，直指心底深处。
- 3、有些有用内容，不过用处看似不太大
- 4、自己给自己治疗，填补自己的黑洞
- 5、这本书给出了许多现代人在生活中遇到心理困惑时的解决办法，值得回味，一些方法很受用！
- 6、最近辞职了，心情糟糕的很。各种心理和情绪上的问题堆积在一起，性格和心态一起变得很糟糕。想好转，却无门。于是开始读这本书。内容挺不错的，几乎包括了所有心理情绪上的小问题大问题，小困难大麻烦。有症状描述，有这种问题带来的危害，当然最重要的就是解决办法，都挺好的，非常科学。现在我的自信和微笑也渐渐回来了。治愈效果不错。耐心读哦。

《心理黑洞》

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