

# 《心理控制术大全集》

## 图书基本信息

书名：《心理控制术大全集》

13位ISBN编号：9787510418136

10位ISBN编号：7510418135

出版时间：2011-7

出版社：陈立之、孙良珠 新世界出版社 (2011-07出版)

页数：374

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)

# 《心理控制术大全集》

## 前言

先处理好心情，再处理事情。心情不好，做什么事情都不会顺心的。成功人士都能很好地管理自己的情绪，都能控制好自己的心理。做大事需要各方面的能力都很突出，但是，良好的心理控制力是必备的基础。当年，诸葛亮在城楼上焚香抚琴，靠的就是出色的心理控制术，如果他的心理控制力不够强的话，那么他的一举一动就会被司马懿看出破绽，也就不会有“空城计”这一说了。在历史上的诸多战事中，我们看到的是战场上的厮杀，实际上，在将士厮杀的背后，是两军统帅的心理战，谁能赢得战争，不光是看两军的实力，更要看哪一方的统帅心理控制力更强。心理控制力强的人，做事更容易成功。他们有坚强的意志，顽强的毅力，稳定的心理。他们不容易被外界的环境所干扰，不容易被不良情绪所困扰，他们更容易驾驭自己的情绪，更懂得控制自己的心理的重要性。情绪管理，心理控制，其实同属于心理学范畴。现如今，心理学正处在一个令人兴奋的发展阶段。不得不承认。那些因为拥有良好心理状态获取成功的事例，听起来是多么的神奇。心理能够在不知不觉中改变一个决定，一种行为，甚至一个人。心理学研究的就是人脑的机能，人脑对客观物质世界的主观反映。人类行为是大脑对外界刺激作出反应，然后将行为信息传递给人体各个组织器官的具体表现。因此可以说，心理是人们行为的操控者，想要操控行为，就必须先学会控制心理。而事实证明，它确实有着将世界改变的无形力量。生活中，我们每时每刻都拥有一种心理，并随着它的变换而改变我们的行为。我们一直在为梦想而努力奋斗，其间，难免有苦闷、焦躁、混乱、失落牵绊着成功的脚步；难免有打击、奚落、拆台、欺骗的小人。如何突破这些障碍，顺利地走向成功？这就需要我们学会运用心理控制术。鉴于此，我们编纂了本书。希望各位能通过阅读本书，掌握控制心理的方法，提高控制心理的技能，为各自的交际活动提供有效的帮助。在本书的编写过程中，得到了众多师友的鼎力相助，在此一并表示感谢！

# 《心理控制术大全集》

## 内容概要

《心理控制术大全集(超值金版)》内容简介：生活中，我们每时每刻都拥有一种心理。并随着它的变换而改变我们的行为。我们一直在为梦想而努力奋斗，其间，难免有苦闷、焦躁、混乱、失落牵绊着成功的脚步；难免有小人的打击、奚落、拆台、欺骗。如何突破这些障碍，顺利地走向成功？这就需要学会运用心理控制术。

鉴于此，我们编纂、集结了《心理控制术大全集(超值金版)》。希望各位通过阅读《心理控制术大全集(超值金版)》，掌握控制心理的方法，提高控制心理的技能，为交际活动提供有效的帮助。

# 《心理控制术大全集》

## 作者简介

毕业于安徽大学图书情报学系，从事编辑出版工作10年有余，对图书出版业现状及编辑工作有自己独到的见解。

# 《心理控制术大全集》

## 书籍目录

第一篇 控制负面心理，踏上快乐旅途第1章 驱散抑郁，开朗乐观——摆脱忧郁的心理控制术清除心灵垃圾术赶走悲观乐观术微笑面对生活术笑声解除忧愁术直面生活悲喜术沉着应对失意术看淡生活不平术通过运动解忧术转换心境生活术第2章 缓解焦虑，释放压力——操纵情绪的心理控制术心理按摩放松术操纵情绪转换术宁静化解情绪术正面面对应激术饱满精神状态术音乐舒缓情绪术忙时释放自己术适当调整计划术背负适当压力术抛弃无谓压力术掌握节奏有度术远离工作低潮术第3章 摆脱烦恼，放松从容——驱散烦恼的心理控制术放下包袱快乐术烦恼日记宣泄术放弃烦恼开心术不为琐事烦恼术保持积极心态术激励消除紧张术解除精神紧张术放慢脚步生活术第4章 熄灭愤怒，平和理性——保持平静的心理控制术从容面对指责术自我调节息怒术温和回答好运术不受愤怒摆布术心中火山休眠术第5章 化解抱怨，原谅一切——永不抱怨的心理控制术摆脱无名绳结术抛弃无谓抱怨术抛却抱怨不倒术妙用精神胜利术第6章 告别怀旧，活在当下——善于忘却的心理控制术走出过失阴影术不为昨天流泪术学会遗忘自慰术忘记过去开始术第二篇 控制缺陷心理，修炼完美人性第7章 超越自卑，增强自信——提升信念的心理控制术莫让自卑牵绊术不让自卑控制术.....第8章 解除设限，自我暗示——潜能释放的心理控制术第9章 克服自负，虚怀若谷——谦逊修身的心理控制术第10章 化解嫉妒，欣赏他人——驱除嫉妒的心理控制术第11章 摒弃自私，乐于助人——心底无私的心理控制术第12章 征服欲望，克制贪婪——知足常乐的心理控制术第13章 抛弃虚荣，诚实为人——返璞归真的心理控制术第14章 抵抗报复，宽恕大度——宽容待人的心理控制术第15章 舍弃吝啬，舍得付出——积极舍弃的心理控制术第16章 解开偏执，顺势而为——灵活思维的心理控制术第17章 正视完美，允许缺憾——改变苛求的心理控制术第三篇 控制平庸心理，突破意志障碍第18章 正视挫折，愈挫愈奋——直面失败的心理控制术第19章 扔掉依赖，独立自主——自助自强的心理控制术第20章 放下空想，付诸行动——拒绝拖延的心理控制术第21章 拂去浮躁，踏实做事——立足平凡的心理控制术第22章 铲除懒惰，业精于勤——克服懒散的心理控制术第23章 拒绝借口，全力以赴——没有借口的心理控制术第24章 告别犹豫，当机立断——果断决策的心理控制术第25章 克服盲从，独立思考——摒弃附和的心理控制术第26章 驱逐恐惧，探索冒险——增强勇气的心理控制术第四篇 活用心理智慧，建造高质人生第27章 隐藏自己，韬光养晦——处世中的心理控制术第28章 以心换心，赢得真情——交际中的心理控制术第29章 用心说话，改变他人——说话中的心理控制术第30章 人情练达，成事有道——办事中的心理控制术第31章 不露痕迹，征服对手——销售中的心理控制术第32章 灵活高效，管理有方——管理中的心理控制术第33章 比特爱箭，射向伊人——爱情中的心理控制术

## 章节摘录

版权页：时间是往前走的。我们也不能因为有了辉煌的昨天就忘记了明天的跋涉，已经取得的成就或者已经遭受的损失都是过去的事情了。要学会忘记过去，让自己重新开始，整装出发，抓住今天才是最关键的。隆萨乐尔曾经说过：“不是时间流逝，而是我们流逝。”不是吗，在已逝的岁月里。我们毫无抗拒地让生命在时间里一点一滴地流逝，却做出了分秒必争的滑稽模样。说穿了，回到从前也只能是一次心灵的谎言，是对现在的一种不负责任的敷衍。所谓“活在现在”，就是指活在今天，今天应该好好地生活。这其实并不是一件很难的事，我们都可以轻易做到。过去的始终是过去的，没有必要沉溺其中，无论过去你怎么优秀，如果不能继续努力，最终还是只能平庸过完一生；无论过去你怎么不顺利，只要你愿意努力，坚持自己的梦想，今天总会比昨天进一步，相信明天的你将比今天更加优秀。纵观芸芸众生，有谁能一生都活得春风得意，一帆风顺，无波无澜？没有。成人的世界背后总有残缺，命运就如一叶颠簸于海上的小舟，时刻会遭受波涛无情的袭击。“万事如意”只不过是美好的祝福而已，在活生生的现实面前它显得总是如此苍白无力。因此，我们应学会忘记，忘记过去生活中不如意事带给我们的阴影。只要退一步想一想，给人类带来光明的太阳也有黑子，给我们以阴柔之美的月亮也有阴晴圆缺，我们就能渐渐忘记昨天生活给我们带来的阴影，坦然地面对今天的太阳，微笑地迎接明天的生活。疯狂英语的创始人李阳先生，现在可以说成为了英语学习的代言人，他练就的一口纯正英语是天生的吗？答案当然是否定的。他在高中时候的学习成绩并不理想，甚至有过退学的念头，上了大学之后，他在大一大二也多次补考英语。面对这种情况。很多人都会选择放弃，因为他会觉得自己就是不行，以前一直都不好，以后怎么会学好呢？所以总是会怀疑自己，其实就是走不出自己过去的阴影。如果他不能从以前的阴影中走出来，他能成为今天的李阳吗？李阳曾说他的家庭教育是打击式的，家长会说他这不行那不行，这肯定会给自己的自信心造成很大的影响，然而，李阳没有被过去的不理想牵绊，反而更成了他前进的动力。他不会把自己当成一个英语很弱的人来看自己，他只会往前看，把自己的努力放在每天的疯狂练习中，所以，在大一大二英语还是弱科的他，大四的时候已经开始出入各种场合做起翻译了。这是怎么做到的？他的努力自然是最关键的因素。但是如果他没有彻底抛开过去的失意。他的成功也许会来的很晚。今天，我们看到李阳在上万人面前流利地说英语，传授自己的疯狂英语。其实，李阳小时候是一个性格非常内向的人，不敢和别人交流，能去买一瓶酱油就是很成功的事了，当多年以后，他成为了一位善于与别人交流的大家，他的父母看到他的表现都会很惊讶地问：“那是李阳吗？”这样的转变不是很大吗？如果从他小时候的性格来看，谁能相信他会成为今天的李阳呢？这就说明了今天的你完全可以彻底颠覆昨天的形象，只要你愿意去改变。只要你不被昨天牵绊。不要被昨天的事情牵绊。或许，昨天的事情可能在我们心里留下了深深的烙印，或者使我们对一切有了固执地认识，昨天那些不能忘却的点滴，让我们对生活的态度偏离了方向，迷惑了原本最真实的感觉，我们的思想不再清澈了，不再有勇气站在那里纯粹地微笑，情真意切地去做感动别人的事情了。不要跟昨天过不去了，不要再揪住昨天的自己不放了。当亮丽的思想在今天被打开时，我们会说。原来昨天也会是一段历史，发生过的一切事情其实已经变得不再重要了。昨天的失败不等于今天不会成功，我们一定要战胜自己的内心，忘掉昨天的失意，迎接明天的辉煌。

# 《心理控制术大全集》

## 编辑推荐

《心理控制术大全集(超值金版)》控制自我心理，改变人生命运。成功人士之所以能够成功，是因为他们的心理比常人更加成熟。他们拥有比常人更为丰富的心理控制经验，更多的心理控制方法。我们想要成功做事，就要学会控制自己的心理，掌控自己的情绪。掌握自我情绪，了解对方心理。大多数人的成功，并不在于智力的差异、水平的高低，而在于心理的调控、情绪的管理。要想成为成功人士，就要学会掌控情绪，学会心理操纵。控制负面心理，踏上快乐旅途；控制缺陷心理，修炼完美人性；控制平庸心理，突破意志障碍；活用心理智慧，建造高质人生。

# 《心理控制术大全集》

## 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)