

《心理平衡术》

图书基本信息

书名：《心理平衡术》

13位ISBN编号：9787506487849

10位ISBN编号：7506487845

出版时间：2012-9

出版社：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：259

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

《心理平衡术》

前言

你是否常被生活、工作压得喘不过气来？你是否常常急躁、焦虑不安？你是否常常身心疲惫、困苦不堪？你是否为了生存而苦苦挣扎？你是否对工作和生活越来越冷漠？你是否常常心存怀疑和恐惧……如果你的答案是肯定的，这证明你的心理已经失去了平衡。瞬息万变的现代社会，在带给我们无限精彩的同时，也带来了无尽的苦恼，使得我们的内心逐渐失去平衡。因此为了适应这个迅速发展的社会，需要我们找回心理的平衡点。仔细观察一下你就会发现，自然界中的万事万物都处于一种平衡的状态之中，一旦打破这种平衡，必然会带来不幸和灾难。如：鸟在飞翔时失去平衡，会坠落；船在航行时失去平衡，会沉没；人在行走时失去平衡，会跌倒；……万事万物都离不开平衡，世界正是有了平衡，才会有规律、有秩序地发展。一旦失去了平衡，世界将会因之而崩溃。如果一个人的内心失去平衡，他的心灵将会背上沉重的包袱，这也将成为他勇敢前行的巨大障碍。如果一个人的情绪失去平衡，他的情绪就会变得焦躁不安，甚至失控，并因此失去快乐和幸福。如果一个人的心态失去平衡，他的理智就犹如脱缰的野马，难以控制，最终碰得头破血流。如果一个人的生活失去平衡，他的思想就容易变得狭隘，同时，种种的烦恼也会逐渐纠缠于他，最后被生活的大山重重压倒。如果一个人的情感失去平衡，他的家庭温暖和婚姻幸福将离他远去，婚姻和家庭将成为他的牢狱。如果一个人的梦想失去平衡，梦想很容易灰飞烟灭，成为时间的灰烬，总是让他追悔莫及。如果一个人的工作失去平衡，他的辛勤努力会前功尽弃，工作的上进心将丧失，事业的雄心壮志也终将被磨灭。如果一个人的交际失去平衡，他的交际圈会越来越小，越来越“缩水”，并成为他进一步发展的绊脚石。因此，请学习心理平衡术，以让自己的人生不偏不倚不失衡。文成蹊2012年7月

《心理平衡术》

内容概要

《心理平衡术:让你的人生不偏不倚不失衡》内容简介：你的心理是否已然失衡？比如总会因一些小事而生气，因生活的繁琐而烦恼，因工作压力而沮丧，因人生的艰辛而消沉，因一次次的失败而抑郁，因人际关系关系的复杂而不知所措？果真如此的话，就要好好地平衡一下自己的心理了。《心理平衡术:让你的人生不偏不倚不失衡》从心理学的角度来帮助广大读者找到内心的平衡状态，使大家摆脱忧郁、沮丧、自卑、愤怒、傲慢，自负的不良情绪，重拾自信、乐观、积极、淡定、从容、平和的心态，从而使大家在平衡了自己内心的同时平衡好自己的生活。

《心理平衡术》

作者简介

文成蹊，资深图书策划人，成功励志类畅销书作者，关注生活、关注人们心理，曾成功策划多本心理励志图书。

书籍目录

第一章 平衡你的内心——做一次心灵大扫除

为疲惫的身心寻找一处栖息地

走泥泞的路，才能留下脚印

得之淡然，失之坦然

淡泊名利方可心境平和

越自省越清醒

别随波逐流，做本色的自己

感恩他人，但别苛求他人感恩

成功只是手段，幸福才是目的

第二章 平衡你的情绪——让快乐飞扬

快乐是一壶水，痛苦是一杯茶

自己的情绪别被他人所左右

抱怨不如“争气”

要谦虚，不要吹嘘

人生没有完美但有美丽的风景

谅解他人，而不是耿耿于怀

经营长处，不要揪住自己的短处不放

别被自己的优势绊倒

别和自己过不去，让后悔随风而逝

提升自己，而不是去嫉妒他人

第三章 平衡你的心态——让心态为你撑起一片天

做命运的骑师，还是坐骑？

没有卑微的人，只有卑微的心态

敢于认输是勇气，不服输是志气

冒险与机遇结伴而行

杜绝依赖，学会自立

适时缓解压力，科学利用压力

真的错了就坦诚认错

持之以恒是成功的最好保证

与其花时间找借口，不如花时间想办法

怨天尤人前，看看自己付出了多少汗水

第四章 平衡你的生活——搭载生活的“顺风车”

“糊涂”才是真高明

懂得珍惜，幸福就在你身边

示弱不是懦弱，而是审时度势

善待他人，就是善待自己

分享与分担都让人快乐

人生本无事，庸人自扰之

忍让退步才能海阔天空

选择放弃反而会更有收获

第五章 平衡你的情感——幸福可以为你来敲门

等待被爱不如主动去爱

可以失恋，但不可以失态

相爱总是简单，相处相对困难

越吵才越亲

爱得现实，才能爱得长久

不做醋坛子，但要适时表醋意

情到浓时要转淡，半糖主义才不腻

别让爱成罗网

婚姻是一种相守的习惯

走好家庭与事业的“平衡木”

第六章 平衡你的梦想——你的梦想会照进现实

小职位也能帮你实现大梦想

实现大目标先要实现小目标

坚持自己的梦想，义无反顾

盲目努力，不如选对方向

是怀才不遇还是遇而不才

别做可悲的空想家

梦想实现赶早不赶晚

追求梦想，懂得忍辱才能负重

人生可以失意，但不可失志

没有退路更容易找到出路

第七章 平衡你的工作——决胜职场

低调做人，高调做事

敢做出头鸟，而不是跟随者

可以不聪明，但别不小心

是金子就要及时发光

努力从工作中寻找乐趣

会哭的孩子有糖吃

勇于表现，但不要一味表现

学会拒绝，做好本职工作

当挣扎在“生存”和“兴趣”之间

原地踏步不如每天前进一点点

……

第八章 平衡你的交际——人脉通，事事通

《心理平衡术》

章节摘录

版权页：自己的情绪别被他人所左右 在生活中，人们无时无刻不受到他人的影响和暗示。比如，你可能不止一次发现过这样的现象：在公交车上，一个人打了哈欠以后，接下来他周围会有几个人也忍不住打起了哈欠。这种来自外界信息的暗示，会使你产生自我认知的偏差。在情绪方面也是如此，人们同样很容易受到外界和他人的影响，从而使自己很容易沾染上他人的不良情绪，造成自己的心绪不宁、困苦不堪。自己的情绪被他人所左右，往往意味着自己失去情绪的主动权，失去自己的真实判断。而一旦判断出现了偏差，就很容易导致人的情绪失控。而情绪失控的后果我们是知道的，就是所谓的“冲动是魔鬼”，这个“魔鬼”会掠夺你的快乐，会把你推向痛苦的深渊……因此，我们必须做自己情绪的主人。这就需要我们学会平衡自己的情绪，不使因他人影响所滋生的负面情绪主宰我们的内心，并始终保持愉悦的情绪。只有这样才能够真正做自己情绪的主人，才能把握好自己，才能主宰命运。一天，著名作家哈里斯和他的朋友在街上闲逛。哈里斯看见一家卖报纸的小摊，就向摊主买了一份报纸，并且很有礼貌地说了一声“谢谢”，没想到这个摊主给了哈里斯一个厌恶的表情。朋友很气愤，当哈里斯跟他朋友又走了一段路后，朋友终于忍不住了，问道：“你不认为刚才那个摊贩的态度很差吗？对此你不感到气愤吗？”哈里斯笑笑说：“我每天来他这里买报纸，他都是这样的，这没什么啊！”朋友更惊讶了：“他每天对你的态度都是这样差，你为什么还是每次都很有礼貌地跟他说谢谢呢？”哈里斯笑着对朋友说：“我们何必让他人来影响自己的心情呢！”

《心理平衡术》

编辑推荐

《心理平衡术:让你的人生不偏不倚不失衡》内容上：虽然看似老生常谈，但实则是针对时下很多人心中的“不平衡”心理展开；版式上：简洁、美观、知性、雅致的版式设计带给读者赏心悦目的感觉，让读者们不由自主地被吸引；封面设计上：清新、明亮、文艺、雅致，能够有效吸引读者的眼球，促使读者不由自主地拿起本书来翻阅；纸张上：轻型纸印刷，给人厚重的视觉效果，却毫无沉重之感，纸质洁白无污，洁净而凸显高档；开本上：追随众多同类畅销书的常规开本，16开的大小和17个印张的厚度更容易使《心理平衡术:让你的人生不偏不倚不失衡》在琳琅满目的书架上脱颖而出。总之，该书在制作的各个环节上都力求贴近读者的心思。同样大学毕业，别人拿高薪，你却是月光，于是你会愤愤地说：“我不平衡！”，同样是在外企工作，别人节节高升，你却始终名不见经传，于是你也会愤愤地说：“我不平衡！”同样是相貌平平，别人的伴侣是高富帅或白富美，而你的伴侣却跟你一起在奔波求生，于是你也会愤愤地说：“我不平衡！”……这个社会究竟有多少事情让你的内心感到不平衡呢？这种种不平衡给你带来什么好处了吗？是的，没有，只是让你永远处在“羡慕嫉妒恨”的情绪中无法自拔。看一下《心理平衡术:让你的人生不偏不倚不失衡》吧，能够让失衡的内心重回平衡状态，更能让你走偏的人生重新回到正轨。

精彩短评

1、很有实际意义，给人以启发

《心理平衡术》

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