

<<心理学与宽心术>>

图书基本信息

书名：<<心理学与宽心术>>

13位ISBN编号：9787119065908

10位ISBN编号：7119065904

出版时间：2010-10

出版时间：外文

作者：周广宇

页数：244

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：<http://www.tushu007.com>

## <<心理学与宽心术>>

### 前言

周先生发现，一位新来不久的下属小张心理有些问题。

他不爱说话，做事、说话总是小心翼翼。

即使是向周先生汇报工作，说话也有些紧张。

此后的一次公司聚会，别人都谈笑风生、其乐融融，小张却独处一隅，有些孤僻。

周先生心里清楚，小张有能力，工作勤勉，就是有点心理封闭，不爱与人交流，习惯于享受属于他自己的孤独。

周先生找了一次机会与小张谈心，想开导他。

聊过一些轻松话题后，周先生进入主题，对小张说：“我觉得你有必要改变一下自己了。”

周先生委婉地谈起了小张的自我封闭，小张也承认自己不愿与人接触，不愿参加活动，常常因为一些小事弄得自己很不开心。

周先生给他讲起十年前的自己，当时也是太年轻，思想不够成熟，心胸不够开阔，情绪波动起伏，经常因为一些小事，不是发火，就是忧伤；讲起了他的一位年长的上司经常与他谈心，开导他；讲起了后来自己心态的改变。

最后，周先生对小张说：“希望你尝试着改变自己，主动一些，多与人说话，参加一些社会活动。

要学会把心放宽，遇事往宽处想，别钻牛角尖儿，对世间的人和事，不斤斤计较，不耿耿于怀。

这样，你不仅能接纳外在的世界，而且你内在的世界也是开放的，常常会宽厚多恕地待人处事，人际环境自然就会宽松和谐，你就会渐渐地适应社会。

”这是一次朋友般的愉快交流，小张表示从此以后尽力改变自己，要变得开朗一些。

他做到了，后来他跟同事相处得很融洽，精神状态比以前大为改观。

## <<心理学与宽心术>>

### 内容概要

人活精神树活根，安闲自在平常心。  
每个人都需要一块疗养心灵的静地。

宽心术告诉你心灵调养的良方。  
使内心时时得到清洗和滋养，从而令人由内而外变得更加健康，以积极的心态创造完美人生。

## &lt;&lt;心理学与宽心术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 远离不良心理，掌握宽心之术1. 攀比心理：无需使自己活得太累2. 嫉妒心理：别拿他人的优点折磨自己3. 虚荣心理：莫把虚荣当光荣4. 自卑心理：充分发掘自身的潜能5. 抑郁心理：打开心灵的枷锁6. 恐惧心理：打败心中的“假想敌”7. 自责心理：不为打翻的牛奶哭泣8. 浮躁心理：不管风吹浪打，胜似闲庭信步9. 愤怒心理：不能怒的人是愚人，不发怒的人才是聪明人10. 自闭心理：别让自己与世隔绝第二章 淡定自若，感悟生命的囊谛1. 巴纳姆效应：以己为镜，接受不完美的自己2. 从容定律：活出最好的自己3. 平常心：顺时莫张狂，逆时莫绝望4. 蔡戈尼效应：拿得起也要放得下5. 自我知觉效应：适合自己的才是最好的6. 遗忘效应：无法背负就笑着忘记7. 幸福递增定律：平淡生活，幸福长存8. 幸福递减定律：别让幸福从你身边溜走9. 饱老鼠与饿老鼠效应：节制是另一种幸福生活的开始10. 自我参照效应：与自己比，其乐无穷11. 鸟笼效应：摆脱无谓的烦恼12. 怨妇心理：身在福中不知福13. 满足心理：珍惜拥有，不为形役第三章 学会放松，荡涤心灵的尘埃1. 齐氏效应：卸下心灵的包袱2. 霍桑效应：恰当宣泄心中的不悦3. 詹森效应：放松自己，拥抱成功4. 舒心效应：别让自己活得太累5. 环境与心理：为自己创造一个好的生活环境6. 强迫人格：顺从你内心的力量7. 杞人忧天：担心不如宽心8. 酝酿效应：休息是为了更好地工作9. 奥卡姆剃刀定律：学会放弃，轻装上阵10. 低头效应：放下无谓的执着，就能逍遥自在11. 怀旧心理：旧的不去新的不来12. 狭隘心理：消除心灵中的死角第四章 宽容忍让，拥有内心的富恩1. 海格立斯效应：仇恨他人，不如宽恕自己2. 幽默效应：幽默释怀，不气不恼3. 野马结局：控制你的坏情绪4. 与人为善：乐善好施，悦人悦己5. 包容效应：搭建同时能够容纳两人的桥梁6. 斤斤计较心理：无法懂得生命中的无价之宝7. 鲶鱼效应：感谢你的对手8. 情绪定律：心态好，命运才好9. 淡薄定律：人誉之一笑，人骂之一笑第五章 积极乐观，主导精彩的人生1. 杜利奥定律：生命因乐观的心态而精彩2. 韦奇定律：朝着最初的梦想迈进3. 坚信定律：把苦难当做成功的垫脚石4. 塞里格曼效应：不抛弃，不放弃5. 卡瑞尔公式：积极面对遇到的困难6. 赫洛克效应：学会自我赞美7. 瓦伦达效应：越怕失败越容易失败8. 比伦定律：失败是成功之母9. 蜕皮效应：在成功的道路上，不断地超越自我10. 布里丹毛驴效应：当断不断，反受其乱11. 依赖心理：求人不如求己12. 重复定律：持之以恒才能成功第六章 自信进取，成就生命的不凡1. 杜根定律：胜利属于有信心的人2. 皮革马利翁效应：让自信唤起走向成功的情绪力量3. 跳蚤效应：为自己设限是最大的失败4. 见异思迁效应：找到与自己能力相匹配的方向5. 向上爬定理：寻找适合自己的价值坐标6. 甜柠檬心理：欣赏自己，找到自身优势7. 瓦拉赫效应：找准自己的最佳智能点8. 紫格尼克效应：告别完美主义，消除精神压力9. 手表定理：太多选择会让自己无所适从10. 苏东坡效应：正确认识自己11. 巨人的影子：闪耀自己独特的光芒12. 顿悟效应：抓住转瞬即逝的灵感13. 锅底法则：只要肯努力，你会从低谷走向顶峰. 附录：小测试1. 你抑郁吗?2. 你自信吗?3. 你乐观吗?4. 你知足吗?5. 你的虚荣心指数?6. 你的压力亮红灯了吗?7. 你是不是完美主义者?8. 测测你的宽容度?9. 测试下你的嫉妒心指数10. 测试一下你的不快乐原因

## <<心理学与宽心术>>

### 章节摘录

人与人的交往难免会出现摩擦、矛盾，甚至是争执，当你受到人身伤害或是利益上的损失时，你会选择潇洒地宽恕对方，还是以牙还牙地报复对方呢？

有位心理学家说：“只要有一种看透一切的胸怀，就能做到豁达大度。

把一切都看做‘没什么’才能在慌乱中，从容自如；忧愁时，添增几许欢乐，艰难时，顽强拼搏；得意时，言行如一；胜利时，不醉不昏，有新的突破。

”由此可见，人生在世，就应该有意识地培养宽广的胸怀，学习的气量，尤其是不计前嫌的容人雅度。

在二战期间，一支部队在森林中与敌人相遇，展开了激烈的战斗，不幸的是有两名战士与部队失去了联系。

于是在激战过后，两人便相互扶持着前进，以便能够早日与大部队汇合。

闲谈之间，两人发现，他们居然是来自同一个小镇上的老乡，于是，两人之间的情谊似乎更深厚了一些。

在森林中，两人进行了十多天的艰难跋涉，但依旧没能与大部队联系上，渐渐地，二人心里越来越焦躁不安。

因为森林里能吃的东西很少，幸运的是他们打死了一只鹿，依靠仅有的这些鹿肉，勉强地还可以再度几日。

为了保险起见，这点鹿肉挂在了年轻战士的身上。

这一天，二人在森林里再次与一小支敌人交火，值得庆幸的是，他们巧妙地躲过了敌人。

就在二人以为度过了危险期的时候，耳边响起了一声枪响，只见走在前面的年轻战士倒下了，他的肩膀中弹了，后面的战友慌忙跑上来，慌乱之中，他扯烂了自己的衣服，替战友包扎了伤口。

## <<心理学与宽心术>>

### 编辑推荐

《心理学与宽心术:化解烦恼的妙法》：心宽体健养天年，逍遥自在不羡仙。  
你的心决定你的世界，你的心是快乐的，见到的是一个值得欢欣的世界；你的心满是忧伤，见到的是一个充满悲哀的世界心田最忌窄，肚量最忌小。  
心宽了世界也就大了，你的天空，除了宽广还要蔚蓝明净，带着心去寻找吧。  
达观以处世，宽心以养心。  
心宽了。  
生命中就多一分大气与豪气，人生中就多了份洒脱与悠闲，方寸之心，可纳天地。  
在创造的同时不要迷失自我，在寻找自身价值的同时拥有一，颗轻盈的心，让心灵充盈，让精神丰厚，让生命飞扬。

<<心理学与宽心术>>

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:<http://www.tushu007.com>