

<<做自己的心理调节师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理调节师>>

13位ISBN编号：9787511311863

10位ISBN编号：7511311865

出版时间：2011-4

出版时间：中国华侨

作者：宇琦

页数：250

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>

<<做自己的心理调节师>>

内容概要

心潮澎湃时，我们感慨万千；心烦意乱时，我们坐立不安；孤独无助时，我们迷茫彷徨；经历挫折时，我们失望痛苦。

面对人生诸多的不如意，我们心有不甘，又无可奈何，那种心情，那种处境，每个人都经历过。不管遭受了什么磨难，我们都不要怨天尤人，也不要抱怨自己，命运是注定的，可命运也掌握在我们自己的手中。

本书不只是告诉了我们做自己心理调节师的重要性，更宝贵的是，还告诉我们如何做自己的心理调节师，让我们明白如何更愉快地生活、工作。

<<做自己的心理调节师>>

书籍目录

第一章 学会反思自己，总结自己

学会控制自己的情绪

放松心态，把压力变成动力

拭去心灵的灰尘

反省曾经的依赖心理

扫除悲伤，赢回心的平和

给自己一份宁静与淡泊

反思内心的恐惧，让宁静常驻心底

只有克制愤怒，才能得到平静

怒火会烧毁全部的生活

别让碌碌无为的心态毁了自己

遇到失败，反思自己的心态

面对挫折，学会坚持才能重新站起

遇到不幸，不妨学学“阿Q精神”

莫因小事，给生活打上死结

懂得智慧比金钱更珍贵的道理

第二章 懂得变通，学会换位思考

换个视角，烟花才能绽放

巧妙变通，就能让你收获快乐

自己快乐时，别给邻居造成痛苦

不要不顾朋友的心理“摆架子”

站在客户的角度看问题

懂得“他”是喜欢被赞扬的

学会换位思考，你和孩子才能快乐

试着去理解老板的心理

别让清高给自己带来困惑

第三章 学会弯腰，是一种另类思维

一时弯腰换得一世尊贵

后退是为了更好地前进

示弱，不代表软弱

懂得退让，才能逢凶化吉

适时低头，莫拿鸡蛋碰石头

欲求显扬，先要韬晦

跌倒时，要保持自己的自尊

微笑地面对别人的羞辱

敢吃眼前亏，才能大丰收

学会退让，不要无理搅三分

第四章 坚持该坚持的，放弃该放弃的

第五章 交友坚持适度原则

第六章 与别人斗气，就是和自己过不去

第七章 不要活在过去的记忆里

第八章 学会忘记，懂得舍得

第九章 不求完美，但求知足

第十章 享受寂寞，品孤独

第十一章 自己向自己道歉

<<做自己的心理调节师>>

第十二章 学会劳逸结合，适时给自己一个安静的空间

第十三章 学会释怀，坦然心境

第十四章 放松心态，顺其自然

<<做自己的心理调节师>>

章节摘录

版权页：第一章 学会反思自己，总结自己学会控制自己的情绪人的一生中，总会遇到各种小波折，它们让你纠结，让你迷茫，让你对眼前的一切，统统感到了失望。

但是，生气归生气，我们？

能任由这种情绪随意发展，而是应当学会控制和调整，做生活的主人，做情绪的主人。

然而，虽然人们说起这个道理时总能头头是道，但遇到具体事情时，却又无法控制了。

还有一些人虽一言不发，但心情忧郁，精神恍惚，他们同样也在封闭的世界中制造“混乱”。

对于此，我们必须学会反省，尽量让这种不健康的心态远离自己。

张启发是个业务员，每天工作都很忙。

最令他不高兴的是，无论自己怎么努力，他的工作业绩也没有明显提高，反而总是因为各种小事受到领导的批评。

这天，张启发和一个客户谈判。

这期间，客户表现出了敷衍的态度，这让他有些不高兴。

这位客户甚至在最后还说：“算了，咱们别谈了。”

说实话，我并不信任你们公司，我觉得你们的产品不能符合我的要求。

”一下子，张启发的愤怒被点燃了，他拍案而起，大声吼道：“不谈就不谈，你以为你是谁？

你想买，我还不卖了呢！

”说完，他头也不回地走了出去。

来到大街上，张启发依旧想着刚才的事情，心情还没有平静。

这时，一个骑自行车的少年从他身边经过，车把不小心挂住了张启发的袖子。

张启发没站稳，险些摔倒在地上。

当他站稳后，看到那个少年并没有下车向自己道歉的意思，反而想要溜走，不由勃然大怒向前追了过去。

<<做自己的心理调节师>>

编辑推荐

《做自己的心理调节师(典藏版)》：面对人生诸多的不如意，你要学会做自己的心理调节师，给自己疗伤、给自己解愁，给自己一个快乐的理由来化解一切的烦恼忧愁。这是安慰自己最好的方法。

<<做自己的心理调节师>>

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>