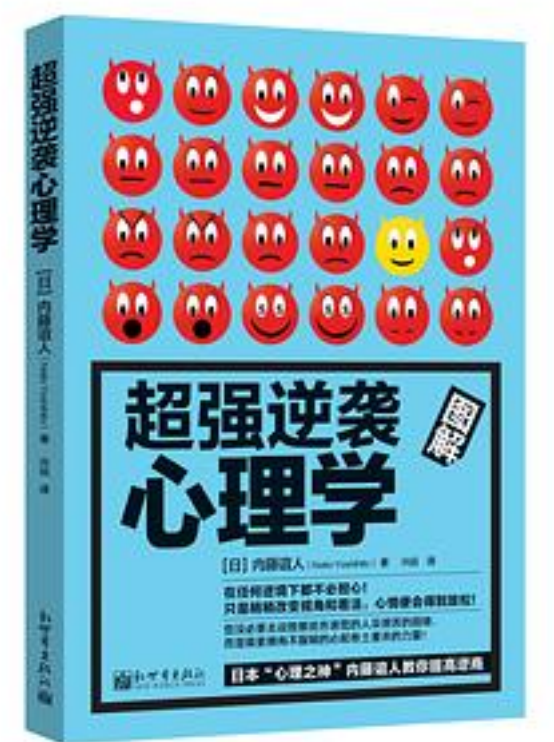


超强逆袭心理学



[超强逆袭心理学_下载链接1](#)

著者:[日]内藤谊人 著

出版者:新世界出版社

出版时间:2016-10-21

装帧:内外双封面

isbn:9787510459375

每个人都有被不安与绝望、焦虑与愤怒等负面情绪所包围的时候，担心、惴惴不安、犹豫不决、半途而废，在逆境中容易显露出消极的性格。

这本书就是为了帮助读者解决这些问题。本书由日本著名的心理学家内藤谊人所著，立足于日常生活，列举人们经常陷入的各种心理困境，并从心理学的角度一一提出应对的方法，让读者可以巧妙地处理负面的性格和情感，从而战胜一切困难。

作者是社会学博士，惯于将社会学和心理学的理念相结合，所做指导非常实用，可操作性强。对于每种方法，作者都给出了欧美著名大学或研究机构所做的相关实验及数据，为其心理学观点增加科学支持。全书的文字非常通俗，并且每小节都配有有趣又恰如其分的漫画，内容的形象化更便于读者理解。

作者介绍:

内藤谊人（Naito Yoshihito），日本著名心理学家、日本庆应义塾大学社会学研究科博士、安捷鲁有限公司董事长。他在以说服交流为主的社会心理学和以精神分析为主的临床心理学方面成就显著，被称为“日本最狡猾的心理学家”“心理学之神”。他著书几十种，几乎本本畅销，在日本引起了狂热的心理学浪潮。

目前已由中国大陆引进出版的作品主要有《博弈心理学》《不上当的心理学》《如何问，别人才肯说》《改变你一生的心理技巧》《“蒙混”心理术》《百分百说服力》等。

目录: 前言

第1章 我们为何焦躁不安，为何产生精神压力

1. 为何出现消极的情感？
2. 不隐藏自己的真心话
3. 不要怀疑别人
4. 努力地让所有人都喜欢自己吗？
5. 不要过度依赖他人
6. 您是否完全拒绝别人的帮助呢？

治愈系心理学 原话奉还反击法

第2章 在您闷闷不乐、担心不已，就要泄气认输时

7. 看不到自己的缺点
8. 醉心于其他的事情
9. 天气好的时候，心情也舒畅
10. 把不安转变为刺激
11. 不安全感强烈的人都是非常努力的人
12. 不要跟心理阴暗的人结婚
13. 不能认为“自己已经彻底完了”
14. 明确表达YES或NO

治愈系心理学 什么血型的人容易消极？

第3章 火冒三丈时的解决办法

15. 保持从容镇静的心情
16. 我们的身体中既有天使，也有恶魔
17. 不要抱有太多的期待
18. 不要发邮件诉苦
19. 不完美也挺好的
20. 消除愤怒感情的香气

治愈系心理学 “愤怒”与“轻蔑”的结构

第4章 在您的内心很受伤时

21. 悲伤时听伤感的音乐
22. 为何失恋会让我们痛苦
23. 总之，先嚼嚼口香糖吧
24. 昂首挺胸向前进
25. 受伤了要及时处理

- 26. 和有相同经历的人交流
 - 27. 您被人厌恶的原因
- 治愈系心理学 睡眠不足会导致您失去自信

第5章 如何消除愤怒的感情

- 28. 把不满先放在一边
 - 29. 不要抓着让您发怒的原因不放
 - 30. 让头部降温
 - 31. 不要对人倾诉自己的不满
 - 32. 不要拿自己和别人对比
 - 33. 易怒的人会取得成功
 - 34. 在对方发怒时，请不要挑衅对方
- 治愈系心理学 消除不安的呼吸法

第6章 情绪低落消除法：让您心情舒畅

- 35. 尽早处理精神压力
 - 36. 坚信“自己能赶走忐忑不安的心情”
 - 37. 在自己的内心深处有反驳的声音
 - 38. 找人聊聊天
 - 39. 和别人分享您的感情
 - 40. 与对方拉手
 - 41. 坚强心灵的锻炼方法
 - 42. 化不安为喜悦
 - 43. 打个哈欠吧
- 治愈系心理学 缩短感受到精神压力的时间

第7章 不要自暴自弃

- 44. 不看自己的缺点
 - 45. 忘记自己想要遗忘的过去
 - 46. 注重自己的服装和外表
 - 47. 打扮与自我评价上升
 - 48. 变得自恋起来
 - 49. 坠入爱河
 - 50. 接近性格开朗的人
 - 51. 自己的事情自己做
 - 52. 认为“现在最好！”
 - 53. 不要在意别人对您的评价
- 治愈系心理学 成为乐观的人

第8章 战胜一切困境、成功逆袭的心理秘诀

- 54. 不要写在日记里
- 55. 战胜困境的能力的培养方法
- 56. 不要再“胆怯”
- 57. 战胜权力骚扰的想法
- 58. 自己的性格缺陷来自父母
- 59. 遇事向自己有利的方面解释
- 60. 与其选择“不做”，不如选择“做了”再后悔
- 61. 不要害怕失去
- 62. 以成为“有钱人”为目标

后记 相信自己吧！

• • • • • [\(收起\)](#)

[超强逆袭心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

日本

我想读这本书

心理

处事技巧

个人成长

逆袭

强大

评论

我是抑郁型。内容比较浅显，属口袋读物。（四川省图书馆）

一点一滴参考此书中的心理技巧做起来吧，应该可以逐渐改变自己的性格。fighting!

201806-04

真的是很负面才去读的书，如果处于比较正面的状态可能会觉得没有什么用噢

好书，写得很落地，看完之后感觉很合心意，会变得更好

要跳着读，对症解决。

感觉和很多打着心理学名号的毒鸡汤不同，这是用简单明快的语句和漫画的形式阐述了许多很多人都会遇到的问题。相对来说算是一本消解无聊夜晚的一本好书。

还可以吧，多了解一点总是好的

感觉作者在滥用实验，在愚弄读者。让人怀疑他的博士学位。(-_-X)

有点。。。太浅显了，跟哄小孩儿一样

有点啰嗦还有点繁复和矛盾 主旨感觉是臭美又粗线条的人能过的很好 但是时不时又强调易怒和自恋的人容易成功 看的心累(⊙o⊙) (2018-2)

是想要手持的口袋读物，是如影随形的心理导师。侧重于实用的心理书籍。

[超强逆袭心理学 下载链接1](#)

书评

《超强逆袭心理学》作者日本内藤谊人，是日本著名心理学家，他是从心理学的角度为人们剖析了性格结构，告知世人人世间存在的“懊悔于过去，闷闷不乐”，“恐惧于未来，担心不已”，“内心过于敏感，容易受伤”，“常常心中不满，愤愤不平”，“做任何事都缺乏自信，总是浅尝辄...

随着社会的不断进步，我们在享受着便利的现代文明的同时，也承担着这个快速发展的时代带给我们的巨大压力，越来越多的人处于亚健康。在这个高速的时代，我们疲于奔命，在忙着生存、忙着赚钱、忙着买房、忙着和别人活的一样……我们可能更爱过敏，身体会得各种各样的病，我们却...

虽然人人都极其佩服能够在逆境中顽强拼搏、最终崛起的英雄人物，但人人却都希望自己能够一帆风顺。但逆境，却不一定是坏事，更何况有的逆境只是一种假象。但每当身处逆境之时究竟应该怎样应对才是正确的方式方法呢？日本著名的心理学家内藤谊人提出了两条原则性的忠告...

《超强逆袭心理学》作者日本内藤谊人，是日本著名心理学家，他是从心理学的角度为人们剖析了性格结构，告知世人人世间存在的“懊悔于过去，闷闷不乐”，“恐惧于未来，担心不已”，“内心过于敏感，容易受伤”，“常常心中不满，愤愤不平”，“做任何事都缺乏自信，总是浅尝辄...

在日常生活和工作中，我们难免总会有被不安与绝望、焦虑与愤怒等负面情绪所包围的时候，担心、惴惴不安、犹豫不决、半途而废，这些都是我们身处逆境之中容易显露出消极的性格。来自日本的内藤谊人是一个社会学博士，惯于将社会学和心理学的理念相结合，所做指导非常实用，可操...

简洁心理学一派 © 东渔

《超强逆袭心理学》的书名看起来噱头味满满，其实讲的道理很实用，作者内藤谊人以简洁的语言展开讲述，加上图文并茂的解读，让心理学变得简单易懂。相对于其他心理学专科著作，这本书更加贴近生活，也培养读者的阅读兴趣，便于继续加深了解心理学知...

说起心理学，总有那么一点神秘感在其中，令人感到十分奇妙，也同样琢磨不透。都说人心难测，大概也就是这么个道理吧！人的性格千千万万，喜怒哀乐这些本身拥有的情绪看似十分平常，每个人都会经历。可稍有不慎，也意味着从此一蹶不振。如此看来，每当遇到挫折或者困难时那些潜...

简洁心理学一派 ◎ 东渔

《超强逆袭心理学》的书名看起来噱头味满满，其实讲的道理很实用，作者内藤谊人以简洁的语言展开讲述，加上图文并茂的解读，让心理学变得简单易懂。相对于其他心理学专科著作，这本书更加贴近生活，也培养读者的阅读兴趣，便于继续加深了解心理学知...

简洁心理学一派 ◎ 东渔

《超强逆袭心理学》的书名看起来噱头味满满，其实讲的道理很实用，作者内藤谊人以简洁的语言展开讲述，加上图文并茂的解读，让心理学变得简单易懂。相对于其他心理学专科著作，这本书更加贴近生活，也培养读者的阅读兴趣，便于继续加深了解心理学知...

简洁心理学一派 ◎ 东渔

《超强逆袭心理学》的书名看起来噱头味满满，其实讲的道理很实用，作者内藤谊人以简洁的语言展开讲述，加上图文并茂的解读，让心理学变得简单易懂。相对于其他心理学专科著作，这本书更加贴近生活，也培养读者的阅读兴趣，便于继续加深了解心理学知...

张弛有度，巧化逆境——读《超强逆袭心理学》 文/凡悦颜

美国纽约州汉密尔顿大学的波士顿博士曾做过一个实验，当他对学生说“不要考虑自己的缺点”时，学生反而会有“考虑”的倾向，在心理学上，把这种称作“讽刺效果”，由此看来，人的心理是非常奇妙的。现实中，很多人也常...

说实在的，这本社会学博士内藤谊人写就的《超强逆袭心理学》内容很简单，但深入浅出，每一条观点都值得好好思索一下。而且，不得不承认日本作家在写心灵工具书方面确实有很深的造诣。

书中提到的观点很多，你总能从其中发现你所需要的，我就在其中找到了适合自己的逆袭心理学。 ...

[超强逆袭心理学_下载链接1](#)