

心理学与宽心术



[心理学与宽心术 下载链接1](#)

著者:周广宇

出版者:外文

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787119065908

《心理学与宽心术:化解烦恼的妙法》内容简介：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。

作者介绍：

- 目录:
- 第一章 选离不良心理，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，感悟生命的真谛
- 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. 平常心理：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. 狹隘心理：消除心灵中的死角
- 第四章 宽容忍让，拥有内心的富足
- 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，生导精彩的人生
- 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. 脱皮效应：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. 向上爬定律：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. 手表定律：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
- • • • • (收起)

心理学与宽心术 下载链接1

标签

心理学

压力管理

交流沟通

sd

评论

有些不知道的知识，可以做摘录。

放松心灵

就是生活中的小细节里说展现出的各种心理状态都有涉及到
会让人学着变得心胸更开阔

心理学与宽心术 下载链接1

书评

[心理学与宽心术 下载链接1](#)