

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：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. 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

• • • • • [\(收起\)](#)

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

书评

心理学与宽心术 下载链接1