人生必须解决的38个心理危机

产品名称	人生必须解决的38个心理危机
公司名称	徐运全（个人会员）
价格	15.00/册
规格参数	
公司地址	中国 北京市朝阳区 观音堂南花园168号
联系电话	86 010 67290285 13718051636

产品详情

基本信息

书名:人生必须解决的38个心理危机

原价：29.8元

作者:远光 编著

出版社：海潮出版

出版日期：2008-6-1

isbn：9787802135604

字数：300000

页码：236

版次：1

装帧：平装

编辑推荐

如何发现和克服自己在工作和生活中的心理危机呢？这是绝大多数人不可忽视的问题，因为世上几乎没有一个人渴望自己的生存处于优势的状态之中，形成良性循环。但是常令许多人焦虑的是：在与别人竞争的过程中，仿佛自己竭尽全力也难以超人一等，而且总有处于下风之感。因此总感觉到自己活得很累

，总是赶不上能力强于自己的人。看别人——在自己的工作圈中驾轻就熟、生龙活虎，干什么都能先人一步；而自己——工作起来别别扭扭，一则力不从心，二则难与人匹敌，干什么都落后于人。这种状况，是现代人普遍存在的心理焦虑，反映了人们对自己工作和生活中的心理危机的困惑。谈到工作和生活心理危机，无外乎这样一个结论：你不具务与人比高下的本领，面临的是随时都可能袭来的挫败。显然，这不能怪罪你的竞争对手，只能从自己身上找应对心理危机之策。让自己改变自己，自己拯救自己！

内容提要

绝大多数人都不会在工作和生活中一帆风顺，总会遇到各种各样的难题；如果不能及时处理这些难题，就会形成一大堆心理危机，说严重点，每一个心理危机的杀伤心都是巨大的，都会成为你前行的大沟小坎。因此要学会应对心理危机，是一个人必须具有的生存本领。本书从38年方面为你开列了克服这些心理危机的有效“ 处方 ”，旨在从正，反两方面告诫你必须这样做的道理和方案，让你在短时间里铲除自己的心理危机感，发挥自己的优势，成为一个驾轻就熟、本领超群的人！

目录

第一种 奋斗的心理危机：失去人生平台的支撑点1.绝不可犯懒惰这一通病常见的危机现象之一：甘于平庸2.不可丧失再努力一把的心态常见的危机现象之二：缺乏积极进取的力量3.克服萎靡不振的情绪常见的危机现象之三：没有昂立之势第二种 目标的心理危机：人生漫无目的4.心中不能没有“ 导航图 ”常见的危机现象之四：缺乏准确的人生定位5.改变像蜗牛一样的行为常见的危机现象之五：缺乏一张计划表6.切忌缺乏进取的豪情常见的危机现象之六：坐以待毙7.不可漠视正确思考的巨大作用常见的危机现象之七：不善于思考难题第三种 信念的心理危机：掉落在自卑的深坑中8.不要沉溺在自卑的情绪之中常见的危机现象之八：对自己缺乏自信9.不让消极信念在体内膨胀常见的危机现象之九：缺乏坚定的信念10.抛掉过去的阴影常见的危机现象之十：不能面对现在11.摔倒了再爬起来常见的危机现象之十一：承认失败12.激发挑战挫折的气魄常见的危机现象之十二：走不出困境第四种 行为的心理危机：无法治疗自己的心病13.千万不要等待别人恩赐什么常见的危机现象之十三：不能把握自己的命运14.纠正“ 次一等也可 ”的满足心态常见的危机现象之十四：得过且过15.立即从忧虑的沼泽中脱身而出常见的危机现象之十五：活在忧虑之中16.不被莫名其妙的忧愁干扰常见的危机现象之十六：随时都会情绪不稳17.不以得为喜，不以失为忧……第五种 个性的心理危机：容易失控和自以为是第六种 行动的心理危机：只开花不结果第七种 办事的心理危机：麻烦一个接一个第八种 关系的心理危机：到处有“ 疙瘩 ”