

# 《心理平衡点》

## 图书基本信息

书名：《心理平衡点》

13位ISBN编号：9787801753427

10位ISBN编号：7801753429

出版时间：2005-11

出版社：长安

作者：何诚斌

页数：266

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心理平衡点》

## 内容概要

人类的一切矛盾冲突，精神痛苦，身体疾患，都是由于失去某种平衡关系的结果；工作和生活上的所有成功，包括事业的进步，人缘的和谐，家庭的幸福、友谊的长久、身心的健康都是善于保持心理平衡的人赢得的！

人生处处有平衡，找准平衡，创造成功。把握平衡的“金钥匙”，获得成功的最大值。找准人生的平衡点，掌握成功的主动权。最好的生活是淡泊，最好的快乐是平衡。智慧的平衡，理性的成功。找准人生的平衡，安抚躁动的心灵。

“人类一思索，上帝不发笑”，但是，如果人类不思索，上帝会不会哭泣呢？所以我理解上帝的笑是善意的，于是大胆研究和思索人类的心理问题，便有了《情爱潜规则》、《一眼看透人心》、《办公室几何》、《处世交友恰到好处》，以及这部《心理平衡点》等作品的问世。人类不仅要靠四肢生活，更要靠大脑生活。上帝会笑人的麻木更甚于笑人的思索。

# 《心理平衡点》

## 书籍目录

第一章：在情感与理智之间找平衡点 1 “我富有” ——不可用物质来交换感情 2 “他不理我” ——如何消除疑心病的折磨 3 “你讨厌” ——爱人怎么变得不可爱了 4 “他不够浪漫” ——如何让心与心一起共鸣 5 “你爱我吗” ——注定恋爱难成的几类人 6 “我有理” ——如何避免争吵升级 7 “他是坏男人” ——如何改变男人的刻板心理 8 “她平淡乏味” ——冷漠妻子可能发生婚变第二章：在完美与不足之间找平衡点 9 “我能行” ——不要把自己的期望值定得太高 10 “我不行” ——不可小看了自己 11 “我要幸福” ——好日子离自己到底有多远 12 “我了不起” ——眼里不能只有自己 13 “我自卑” ——学会欣赏和肯定自己 14 “我执着” ——顺其自然，让生活简单一点 15 “我要得到” ——不能强迫自己去竞争 16 “我不满意” ——完美是一种精神鸦片 17 “我比他强” ——要自信而不能盲目自信 18 “我很迷茫” ——如何消除忧郁的困扰第三章：在信任与理解之间找平衡点第四章：在坚守与放弃之间找平衡点第五章：在面对与回避之间找平衡点第六章：在宣泄与控制之间找平衡点第七章：在自我利益与他人利益之间找平衡点第八章：在物质与精神之间找平衡点第九章：在宽容别人与求得别人原谅之间找平衡点第十章：在工作与休闲之间找平衡点附录

# 《心理平衡点》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)