

《改变你一生的心理技巧》

图书基本信息

书名：《改变你一生的心理技巧》

13位ISBN编号：9787121216473

10位ISBN编号：7121216477

出版时间：2014-1-1

出版社：电子工业出版社

作者：内藤谊人

页数：207

译者：袁斌

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

《改变你一生的心理技巧》

内容概要

为了让三四十岁的你不感到苦恼和困扰，本书从20岁时应该学会的交流技巧，确保自己职场地位的心理战术，让十年后的你成为成功者的心理作战，20岁时需要养成的生活习惯，以及成为受众人好评之人的心理技巧五个方面入手，介绍了年轻人在职场和生活中必须学会和了解的最小限度的规矩、礼仪和工作方法。其建议可适用于不同职业、不同需求的读者。

《改变你一生的心理技巧》

精彩短评

- 1、讲一个道理然后扩展开来讲例子。
- 2、读了之后，觉得作者是一个在为人处世方面很有技巧的人，圆滑而不世故。本书中心思想还是要勤奋刻苦为主，也强调要年轻人能不那么看重自己的自尊心，踏踏实实的做事。但是也希望年轻人，可以把眼光放长远一点，不要太在意得失，也不要享受安逸。很好的一本入职前的书。值得推荐。
- 3、一本箴言 思路简单易读...主要告诉我们要怎么做，但很多人际关系上的技巧说教是不到位的，到底怎么做才能做到做好？还需修炼！

1、记得第一次看的时候，花了3小时看完。一边看，一边拿铅笔画核心句子，还用醒目贴纸作书签。全书，如果是认真看的话，很快就能看完。如果像我这样阅读的话，那就更快了。这本书写得好，一是意思明确，二是翻译给力。内容什么的，需要自己去看，去体会，去领悟，去尝试。这本书作书签，是方便以后自己需要提醒或再次感悟。

2、生命如此短暂，你是按照别人的意愿度过自己的一生，还是跟随自己的内心去生活？你是为适应环境而放弃自我支配，还是用自己的方式去对待生命？如果到目前为止突然意识到整个生活是错误的，那该怎么办？如果你质问自己“我还可以活多久？”你会不会感到现在的职业、生活、家庭、社会关系、表面利益都会成为一场虚无？既然人在世界上逗留的时间是短暂的，这段时间至少应该根据自己的愿望去愉快的生活。生命是属于你自己的，你应该做自己生命的主宰。一、培养幸福的思维方式衡量生命质量的标准不在于物质、职业、地位，而在于能否每天，以至每时每刻都真正幸福的生活。如果你很满足，又充分的利用生命的每分每秒，你就是幸福的。在遇到困难挫折时，尽管你不能一一解决，但仍不被它们打倒，仍能保持精神愉快，或者至少不使自己不愉快，你就是幸福的。生活中，金钱财富、生老病死、天灾人祸是每个人几乎都要遇到的问题，与人交往中意见分歧、矛盾冲突、妥协让步也是生活的一部分，在这些问题面前，有的人一蹶不振，有的人能够接纳并经受考验。如果你认为这些只是生活的一部分，并且不以这些问题的存在与否作为衡量幸福的标准，那你就具有一种幸福的思维方式。培养幸福的思维方式，要选择自己的情感。情感是自己对外界事物做出的心理反应。你的思想完全属于你自己，完全由你决定是否加以改变、保留、审视或交流。要排除我们生活中妨碍自己支配自己的那些因素。相信自己每时每刻都可以做出情感选择，愤怒、恐惧、爱慕、喜悦……这些情感不是自然而然产生的，而是可以控制的。当某个信息跳进你的大脑，你仍有能力将它打消掉而控制自己的精神世界。你的情感是由你对外界事物的看法而产生的。例如，下列表述：“你真伤了我的心。”“她很讨人喜欢。”“你使我当众出丑。”这些例子举不胜举。它们含有共同的潜台词，你对自己的情感是不负任何责任的。其实，我们将每句话重新组织一下，就可以看到是你在驾驭自己的感情。“我伤了自己的心，因为我是根据你的态度看待自己的。”“我一见到她，就让自己喜欢她。”“我使自己感到出丑，因为我重视你的看法，而且以为大家都像你一样看待问题。”所以，为自己的情感负起责任。只要你愿意，可以改变对任何事物的看法。二、掌握主动权掌握新的思维方法不容易，需要下功夫保持精神愉快，并要不断练习强化。你现在养成的各种习惯是逐步重复养成的，因而会自然而自然的不愉快、升旗、伤心或苦闷。你一直在接受自己的行为，而从未对它提出质疑。尝试从完全不同的角度看待痛苦，并努力体验一种崭新的愉快情感。做任何事情时，都尽力获得乐趣和启发。当你厌烦时，可以重新思考主题，或制定出避免今后面临同样情况的计划。大脑会在你的积极的使用中，通过新的精神努力为你服务。你要自己选择态度和情感，而不是对外界无能为力。自己支配自己，根据自己的意愿体验情感并做人处世，就可以发现，你会做出一些你迄今为止从未想到过的漂亮事情，也会为此改变自己的习惯性看法和不愉快经历。三、避免惰性，回归当下“惰性”反映着你在生活中的消极情绪，所谓惰性，就是你无法按照自己的愿望进行活动的一种精神状态。克服惰性的方法之一就是学会在“当下”生活。触及你的现在，回归到现实中。除了“当下”，你永远不能生活在任何其他时刻，你能得到的只是现在的时光，不要总想着“为将来而储蓄”、“多考虑后果”、“不要过于注重享乐”、“想想今后”等等。我们的文化要求人们为将来牺牲现在。但是回避现实会导致对未来的理想化。你可能会觉得，将来的某一时刻，会有一个奇迹般的转变，你将万事如意，获得幸福，但结果往往让人失望。所以，行动起来！珍惜现在，充分利用现在的时光，不放弃每分每秒，否则，一直以自我挫败的陷入惰性的方式利用现在，无异于永远失去这一刻。只有回归当下，才是为自己选择一种自由的、充实的、真正的生活。为自己制定一个严格的计划，每天坚持，直到最后期限到来。多次尝试，将行为化为习惯。相信自己，你可以做出选择，你可以主宰自己的决定，你可以控制自己的情感，你可以享受现在的幸福时光。

《改变你一生的心理技巧》

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