

# 《超强逆袭心理学》

## 图书基本信息

书名：《超强逆袭心理学》

13位ISBN编号：9787510459370

出版时间：2016-10-21

作者：[日]内藤谊人 著

页数：172

译者：兴远 译

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)

# 《超强逆袭心理学》

## 内容概要

每个人都有被不安与绝望、焦虑与愤怒等负面情绪所包围的时候，担心、惴惴不安、犹豫不决、半途而废，在逆境中容易显露出消极的性格。

这本书就是为了帮助读者解决这些问题。本书由日本著名的心理学家内藤谊人所著，立足于日常生活，列举人们经常陷入的各种心理困境，并从心理学的角度一一提出应对的方法，让读者可以巧妙地处理负面的性格和情感，从而战胜一切困难。

作者是社会学博士，惯于将社会学和心理学的理念相结合，所做指导非常实用，可操作性强。对于每种方法，作者都给出了欧美著名大学或研究机构所做的相关实验及数据，为其心理学观点增加科学支持。全书的文字非常通俗，并且每小节都配有有趣又恰如其分的漫画，内容的形象化更便于读者理解。

。

# 《超强逆袭心理学》

## 作者简介

内藤谊人（Naito Yoshihito），日本著名心理学家、日本庆应义塾大学社会学研究科博士、安捷鲁有限公司董事长。他在以说服交流为主的社会心理学和以精神分析为主的临床心理学方面成就显著，被称为“日本最狡猾的心理学家”“心理学之神”。他著书几十种，几乎本本畅销，在日本引起了狂热的心理学浪潮。

目前已由中国大陆引进出版的作品主要有《博弈心理学》《不上当的心理学》《如何问，别人才肯说》《改变你一生的心理技巧》《“蒙混”心理术》《百分百说服力》等。

## 书籍目录

### 前言

#### 第1章 我们为何焦躁不安，为何产生精神压力

1. 为何出现消极的情感？
2. 不隐藏自己的真心话
3. 不要怀疑别人
4. 努力地让所有人都喜欢自己吗？
5. 不要过度依赖他人
6. 您是否完全拒绝别人的帮助呢？

治愈系心理学 原话奉还反击法

#### 第2章 在您闷闷不乐、担心不已，就要泄气认输时

7. 看不到自己的缺点
8. 醉心于其他的事情
9. 天气好的时候，心情也舒畅
10. 把不安转变为刺激
11. 不安全感强烈的人都是非常努力的人
12. 不要跟心理阴暗的人结婚
13. 不能认为“自己已经彻底完了”
14. 明确表达YES或NO

治愈系心理学 什么血型的人容易消极？

#### 第3章 火冒三丈时的解决办法

15. 保持从容镇静的心情
16. 我们的身体中既有天使，也有恶魔
17. 不要抱有太多的期待
18. 不要发邮件诉苦
19. 不完美也挺好的
20. 消除愤怒感情的香气

治愈系心理学 “愤怒”与“轻蔑”的结构

#### 第4章 在您的内心很受伤时

21. 悲伤时听伤感的音乐
22. 为何失恋会让我们痛苦
23. 总之，先嚼嚼口香糖吧
24. 昂首挺胸向前进
25. 受伤了要及时处理
26. 和有相同经历的人交流
27. 您被人厌恶的原因

治愈系心理学 睡眠不足会导致您失去自信

#### 第5章 如何消除愤怒的感情

28. 把不满先放在一边
29. 不要抓着让您发怒的原因不放
30. 让头部降温
31. 不要对人倾诉自己的不满
32. 不要拿自己和别人对比
33. 易怒的人会取得成功

34. 在对方发怒时，请不要挑衅对方  
治愈系心理学 消除不安的呼吸法

第6章 情绪低落消除法：让您心情舒畅

- 35. 尽早处理精神压力
  - 36. 坚信“自己能赶走忐忑不安的心情”
  - 37. 在自己的内心深处有反驳的声音
  - 38. 找人聊聊天
  - 39. 和别人分享您的感情
  - 40. 与对方拉手
  - 41. 坚强心灵的锻炼方法
  - 42. 化不安为喜悦
  - 43. 打个哈欠吧
- 治愈系心理学 缩短感受到精神压力的时间

第7章 不要自暴自弃

- 44. 不看自己的缺点
  - 45. 忘记自己想要遗忘的过去
  - 46. 注重自己的服装和外表
  - 47. 打扮与自我评价上升
  - 48. 变得自恋起来
  - 49. 坠入爱河
  - 50. 接近性格开朗的人
  - 51. 自己的事情自己做
  - 52. 认为“现在最好！”
  - 53. 不要在意别人对您的评价
- 治愈系心理学 成为乐观的人

第8章 战胜一切困境、成功逆袭的心理秘诀

- 54. 不要写在日记里
- 55. 战胜困境的能力的培养方法
- 56. 不要再“胆怯”
- 57. 战胜权力骚扰的想法
- 58. 自己的性格缺陷来自父母
- 59. 遇事向自己有利的方面解释
- 60. 与其选择“不做”，不如选择“做了”再后悔
- 61. 不要害怕失去
- 62. 以成为“有钱人”为目标

后记 相信自己吧！

# 《超强逆袭心理学》

## 精彩短评

- 1、读前：希望不要踩雷////读后：没有大惊喜，通俗浅显，但总体没失望，图解做的很形象
- 2、一点一滴参考此书中的心理技巧做起来吧，应该可以逐渐改变自己的性格。fighting!
- 3、还可以吧，多了解一点总是好的
- 4、我是抑郁型。内容比较浅显，属口袋读物。（四川省图书馆）

# 《超强逆袭心理学》

## 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)