

《如何迅速建立强大的心理素质》

图书基本信息

书名：《如何迅速建立强大的心理素质》

13位ISBN编号：9787568213129

出版时间：2016-1

作者：何明昊

页数：211

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

《如何迅速建立强大的心理素质》

内容概要

每个人的一生多少都会有悲伤、无奈、离散、愤怒、迷茫、困惑、忧虑乃至恐惧、自卑的情绪。种种的失去导致负面情绪积累在我们的心里，影响我们幸福和快乐的程度，更严重的会导致抑郁，甚至是自杀。

我认识一位抑郁症患者，了解他的性格和经历，在外人看来，他有健康的身体、体面的工作、不菲的收入、贤惠的妻子、懂事的孩子、身体还算健康的父母，可以说功成名就，什么都不缺。可就是这样一个人，偏偏患上了严重的抑郁症，有过自杀行为，需要长期治疗。我和他深谈过，据他所言，就是觉得人生无趣，没有任何特殊原因。

我不是医生，不敢卖弄有关抑郁症的生物学方面的知识，但我可以确定这和患者的思维方式及心理素质有很大的关系。

他所经历的，绝对算是比较顺风顺水的生活。很多比他坎坷、落魄的人，幸福感远远超过他。

在我看来，拥有强大的心理素质是极其重要的事，可以最大限度地提升幸福感。

35岁之前我也和大家一样，有迷茫、困惑、遗憾，等等，心中总是不得完全舒畅，好在我极为看重心理感受，所以一直致力于心理素质的自我完善和建设。终于，经过长期的积累，就在某一天，经过一番深思之后，豁然开朗。

当时，我真的明白了顿悟是什么感觉，真的是仰天长笑，良久不绝，顿时就体验到了真正的无牵无挂、无忧无虑、欢喜自在的境界。

从那天开始我就不再是以前的我了，一切的逆境和挫折不再能使我的心灵有丝毫波动，宠辱不惊，随缘任运，恩怨情仇不系心，圣言流俗不沾身。

自知一切都已融会贯通，心中再无半点渣滓，不忍看着朋友们为了生活中的情感、人际关系等而烦恼，愿意拿出多年修炼的经验分享给大家。

2013年10月，笔者在天涯论坛的娱乐八卦板块，以ID"不如意者十之八九"开了一帖《大叔教你迅速建立强大无比的心理素质》，将心中所悟，全部讲出，毫无保留地与大家切磋交流，目前该帖的点击率已达68万左右，反响尚可。

本文的根本目的，就是帮助大家用最快速度把心理素质尽快强大到以下地步：不需要解释，不需要理由，没有任何破绽地强，永远不败不伤。

毋庸讳言，我们大多数人和金字塔顶端的人比起来，都是草根，无论你是男还是女，是美还是丑，是已婚还是单身，有房还是没房，我们的生活还是需要每天都得努力，我们不是那种含着金钥匙出生的人，一生中要面对很多的压力和逆境。

而我，笔者本人，有幸达到了心理素质的巅峰，更关键的是我和大多数朋友一样，出身普通，所以我走过的心路，和大家会有很多契合之处，我的文字没有佶屈聱牙，没有很多的专业术语，就像老朋友聊天一样，把我所有的经验唠叨给你听。而我确信，任何人，在我的文字中都能找到适合你的招数，因为我已经讲出了人生和人性的根本规律，一切都包含其中。

《如何迅速建立强大的心理素质》

作者简介

何明昊。

天涯ID“不如意者十之八九”与“善解万物”。

曾经在天涯发布“大叔教你迅速建立强大无比的心理素质，神功在手，天下我有”一帖，获得热烈反响。

现在此贴已经出版，书名《如何迅速建立强大的心理素质》。

后来因为老ID被封，遂以“善解万物”这个新ID写下续篇“戏说金庸之心理训练法—使你掌控内心增强自信”，以完善前作未尽之意。

《如何迅速建立强大的心理素质》

书籍目录

- 第一章 各种情感关系的真相 / 1
 - 第一节 强大心理素质的五条基本标准 / 3
 - 第二节 爱情的本质、“唯利益”论 / 6
 - 第三节 “自我催眠”和“抽离自我”两大绝技 / 11
 - 第四节 爱情中如何立于不败之地 / 15
 - 第五节 “纺锤体理论”和“外圆内方”简介 / 25
 - 第六节 男女之间的博弈 / 28
 - 第七节 利益论的内核 / 32
 - 第八节 冷眼观察你爱人的本性 / 34
- 第二章 所谓“命运”的部分真相 / 39
 - 第一节 初级的阻断痛苦是否有副作用 / 41
 - 第二节 台球互动回馈力理论 / 47
 - 第三节 大势、小势、个人格局 / 52
 - 第四节 任何事物都有特例和普遍 / 55
 - 第五节 “外圆内方”令你从容处理一切人际关系 / 59
 - 第六节 清除内心积累的一切负面情绪 / 68
- 第三章 解脱心中所有的束缚 / 73
 - 第一节 神级自信 / 75
 - 第二节 不盲从任何主流思想 / 81
 - 第三节 凡事抓重点，机器般的智慧 / 83
 - 第四节 唯利益论去庸俗化 / 86
 - 第五节 最可怕的“我是为了你好” / 93
 - 第六节 钱权不一定能保住幸福，内心强大谁也夺不走 / 96
 - 第七节 男人怎么做大丈夫 / 98
- 第四章 心理素质再进一阶 / 109
 - 第一节 从影视文艺作品中体会自我催眠和抽离自我 / 111
 - 第二节 挣脱思想上的一切枷锁 / 119
 - 第三节 几千年的谎言 / 123
 - 第四节 为什么要做好人 / 126
 - 第五节 不求回报地帮助别人反而回报更大 / 130
 - 第六节 人生的价值 / 133
- 第五章 人性的本质 / 135
 - 第一节 放不下就永远烦恼 / 137
 - 第二节 人是善恶综合体 / 142
 - 第三节 有善有恶的真实社会 / 146
 - 第四节 助人的种类和好处 / 148
 - 第五节 好人为什么会受欺负 / 153
 - 第六节 好人也可以表演大威严 / 160
 - 第七节 帮助别人在于用心而不在于钱 / 163
- 第六章 不败不伤的心理强者 / 165
 - 第一节 不要对世界期望过高，珍惜亲人的爱 / 167
 - 第二节 天下无双的心理强者 / 173
 - 第三节 自虐型情圣 / 177
 - 第四节 强者的大自在 / 180
 - 第五节 仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人 / 183
- 第七章 日常生活中的修心 / 187
 - 第一节 断掉烦恼 / 189

《如何迅速建立强大的心理素质》

- 第二节 用勇气战胜后悔心态 / 191
- 第三节 用直指本心来建立执行力、决断力 / 195
- 第四节 愤怒带来的损失 / 199
- 第五节 负面情绪使人变丑 / 202
- 第六节 控制不良习惯来对治负面情绪 / 208

《如何迅速建立强大的心理素质》

精彩短评

- 1、好几次逼着自己读下去，但是最后都是以不想看结束。有些道理比较空洞，让人没法和实际结合起来。有的又感觉是在给大白话用大白话解释，说的越来越没什么味道。有的逻辑上有些问题，比如第三章第五节，说我们不能强制给别人安排什么，后面说可能会培养敌人，因为我们付出太多，收到回报很少，再有就是我们可能会被别人看穿，因为我们没有底牌，这个前因后果我实在是不知道怎么联系上的。为了不让我的钱浪费，决定潦潦草草看了看，但是最后却觉得有点浪费时间。
- 2、后悔花了20多块钱买了这么一本神棍书。还特么的仔仔细细的读了好几天，读到后来越来越读不下去了。
- 3、像是一篇结合了灵修情绪管理等内容的一篇口头语俗文杂记，毫无逻辑乱七八糟，浪费时间，标题党！
- 4、没看过原帖，我感觉比较实际，有帮助。可能原帖更好
- 5、以前读过作者的原贴，觉得写得非常不错，出了书以后报着收藏、回顾和支持的心态马上买了一本，发现书里的内容很大删减（关于佛学的部分），原贴给5分，这本书只能给到4分。建议大家直接搜原贴脱水版查看，原贴名字是《大叔教你迅速建立强大无比的心理素质，神功在手，天下我有》。
- 6、这应该就是大叔那个帖子吧 确实道出了许多大家不愿意承认却又是事实的道理 还有佛学穿插其中 我受益匪浅 非常感激大叔 也希望更多的人可以告别玻璃心 用一个更理智的视角看待这个娑婆世界

《如何迅速建立强大的心理素质》

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