

《别让受害者心态害了你》

图书基本信息

书名：《别让受害者心态害了你》

13位ISBN编号：9787214193337

出版时间：2016-11

作者：李宗厚

页数：244

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

《别让受害者心态害了你》

内容概要

每个人对待生活都有不同的心态，有积极的、消极的，其中广泛存在的当属“受害者心态”了。每个人心里都或多或少有一点“受害者心态”的阴影，人们难免把自己想象成一个“受害者”，扛了所有的委屈，是世界上最可怜的人。其实没有真正的敌人，那只不过是我们幻想出来的“假想敌”。职场中没有那么多“攻心计”，婚姻中也没有那么多“宫心计”，想要改变这种受害者心态，就必须做情绪的主人，学会控制情绪，改变思维方式，让自己从一个“受害者”变成“获利者”，成为情绪的主人，用积极的心态面对周围的人和事。

《别让受害者心态害了你》

作者简介

李宗厚，已出版《不会汇报工作，还敢拼职场》《这不仅仅是客套话》等书，向每一个为目标奋斗的人提供心灵激励和实用经验，帮助他们在成功道路上努力前行。

《别让受害者心态害了你》

书籍目录

前言：真正让你痛苦的，是自己的受害者心态

第一章 你是“受害者天堂”的座上客吗

- 1、总觉得别人都过得比你
- 2、总觉得全世界都亏欠你的
- 3、觉得世界充满了虚伪、欺骗与黑暗
- 4、问题都是你们的，美德都是我的
- 5、自己常有理，可以安心做坏事
- 6、排排坐，分享凄惨故事会
- 7、混不出名堂活不出幸福总是怨天尤人怪制度
- 8、总担心自己没面子

第二章 “受害者心态”的心理根源

- 1、不能便宜了别人，见不得别人比自己好
- 2、一棍子打死一船人：天下男人没一个好东西
- 3、谁的生活都有伤疤，别太把自己当回事儿
- 4、把自己想象成雄踞道德高地上的“王者”
- 5、只许别人百般好，不许别人一次差
- 6、致力于向别人索要存在感
- 7、太看重结果，而不懂得享受过程
- 8、别人都可以吃苦，凭什么你不能

第三章 “受害者心态”毁灭你的几种方式

- 1、感觉“他人即是地狱”，除了上帝所有人都欺负你
- 2、扼杀你的积极性，变成“活死人”
- 3、变成一个“尽责感”缺失的蠢货
- 4、让有“托付心理”的女人毫无安全感
- 5、明明豆腐心，为何偏偏刀子嘴
- 6、你自己混得不好，非说人家“有钱人”挡道
- 7、受害者心态让你成为“恶富集”
- 8、让你衰到没朋友，差到不可救

第四章 角色转换练习，从“受害者”变身“掌控者”

- 1、从被迫者到主动者——请确保你的每一次付出都心甘情愿
- 2、从不好意思者到直性者——“中国式好人”一点都不快乐
- 3、从逃避者到挑战者——困难不会因为你穷叨叨就自动消散
- 4、从受害者到征服者——把羞辱你的“贱人”，变成生命中的贵人
- 5、从毒舌者到口吐莲花者——改变你的说话习惯，就能讨人喜欢
- 6、从抱怨者到睿智者——每一个问题背后都有特定原因，弄明白再抱怨也不迟
- 7、从偏见者到客观者——不要随意指责别人的生活
- 8、从敏感性人格到潇洒性人格——简单就能不受伤
- 9、从报复型人格到包容型人格——别把大好时光浪费在怨恨上

第五章 情绪控制练习，主动出击，拯救“情绪困兽”

- 1、幸福的人，一定是懂得管理自己的情绪的
- 2、决定你喜怒哀乐的并非事情本身，而是你看待事情的态度
- 3、不要被情绪“强奸”后，还继续为它“下崽”
- 4、不要为自己控制不了事情，无谓地纠结难过
- 5、致力于解决问题，就会自我感觉美美哒
- 6、你现在看起来要命的事，一年后根本不是事
- 7、不是生活让你难过，是你自己让你难过
- 8、别让肉眼继续欺骗你，你有多少次误会了朋友

《别让受害者心态害了你》

9、给情绪设定“红黄绿灯”

第六章 改变你的思维方式，推倒思维里的“倒霉墙”

- 1、启用“自我意识”这把钥匙
- 2、推翻“统一思维”：妄图全世界和自己保持高度统一
- 3、推翻“索债心理”：我怎么对你你就该怎么对我
- 4、推翻“自恋思维”：适度自恋是女神，过度自恋是女神经病
- 5、推翻“暧昧思维”，力不从心时请用最直接的方式拒绝
- 6、树立“过事”思维：朋友之间，总是要“过事”的
- 7、树立“辩证思维”：你眼里任何光鲜的生活，都有阴影
- 8、树立“自责思维”，学会凡事先从自己身上找问题
- 9、有时候，不知道，是一种自我保护

第七章 改变你的心智模式，让乐观成为自然

- 1、你的人生价值排序决定你的生命感受，请矫正它
- 2、养成正性思维模式，凡事都往好处想
- 3、多使用正面积积极的字眼，你嘴里说出来的话代表了你的的人生
- 4、养成对自己说“说不定是好事儿呢”的习惯
- 5、其实凡事都有转机，且看你等得起等不起
- 6、幸福的人，并不是手里都攥着一把好牌
- 7、“毛色相同的鸟聚成一群”，和你糟糕的朋友圈断舍离
- 8、主动求新求变，生活的魅力在于通往玫瑰园的路上
- 9、不敢的人都活成什么样？衰得没人样

第八章 闪电“除害”行动，只需“一次”就能够

- 1、为什么那些看起来在笑的人，却纷纷哭着离去
- 2、每个人内心都住着一个永久长不大的孩子
- 3、痛快哭一次，让心中藏匿的老巫现原形
- 4、出走一次，展示你自由的羽衣
- 5、发脾气一次，激发对自己的“尽责感”
- 6、做一次减法，减出一身轻盈
- 7、隔离一次，别在朋友圈里撕逼，让心碎了一地
- 8、和自己对着干一次，不是别人龌龊，是你自己不磊落
- 9、重要的事情说三遍：你混得不好，全是你自己的问题

《别让受害者心态害了你》

精彩短评

- 1、特别俗套的心灵鸡汤，但是你偶尔还是需要一碗；主要是积极阳光不抱怨，少想些阴暗面，别把负能量表现给外人。
- 2、在书中看到了ut斯达康创始人吴鹰的例子，正是因为没有过多的猜忌和顾虑，让他获得了一份宝贵的工作和珍贵的学习机会。拒绝猜忌，做自己就好~
- 3、书中写的很多例子我在现实生活中都有碰到，那些人就是矫情！文字写的很平实，例子也很生活化啊，赞一个！
- 4、一碗垃圾鸡汤
- 5、快销（消）书 或许自己早已经不会再花时间去抱怨，而是想办法去解决。

《别让受害者心态害了你》

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