

XINLI ZIXUN SHOUC E RUODIAN YU RENXING

弱点与人性

心理咨询手册

马 敏 编著

◎调适自我心态心理咨询

◎改换不良习惯心理咨询

◎纠正不良行为心理咨询

◎塑造成功性格心理咨询

◎走出交际盲区心理咨询

◎指点事业迷津心理咨询

◎系紧情爱纽带心理咨询

◎跨越人生障碍心理咨询

◎反败为胜战术心理咨询

人民日报出版社

XINLI ZIXUN SHOUCHE RUODIAN YU RENXING

弱点与人性

心理咨询手册

马 铁 田伟娜 / 编著

◎调适自我心态心理咨询

◎改掉不良习惯心理咨询

◎纠正不良行为心理咨询

◎塑造成功性格心理咨询

◎走出交际盲区心理咨询

◎提高人际交往能力心理咨询

◎恋爱情感危机心理咨询

◎跨越人生障碍心理咨询

◎职场人际关系心理咨询

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

弱点与人性/马铁等编著. —北京: 人民日报出版社,
2006. 9

(心理咨询手册)

ISBN 7-80208-426-1

I. 弱... II. 马... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109404 号

书 名: 弱点与人性·心理咨询手册

策 划: 曼 熳

编 著: 马 铁 田伟娜

责任编辑: 曼 熳

封面设计: 红蚂蚁工作室

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路二号

邮 编: 100733

电 话: (010) 65369524 65369530

经 销: 新华书店

印 刷: 北京展宏印刷厂

开 本: 960×720mm 1/16

字 数: 1680 千字

印 张: 116

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80208-426-1/Z·018

总 定 价: 200.00 元

版权所有 盗版必究

世纪心理咨询丛书

激烈的竞争，沉重的压力，使人不堪重负，迷茫失意，随之出现一系列心理问题……

针对国人的价值取向、性格特征、心态心境、生活方式、行为习惯，采用实用的问答形式，多方面阐述了自我修炼、自我调整的方法和途径；揭示了拥有健康心理、赢得智慧人生的规律和秘诀。

策 划：曼 嫚
责任编辑：曼 嫚

特约编辑：汤叔咏
封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net

XINLI ZIXUN SHOUCE XIJIE YU CHENGONG

细节与成功

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE RUODIAN YU RENXING

弱点与人性

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE QINGSHANG YU CAIZHI

情商与才智

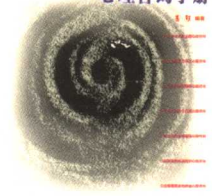
心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE SILU YU YEJI

思路与业绩

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE KUANRONG YU CHUSHI

宽容与处世

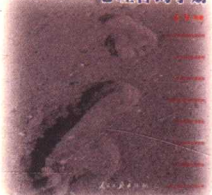
心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE ZUOREN YU ZUOSHI

做人与做事

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE NANTI YU QINGXU

难题与情绪

心理咨询手册

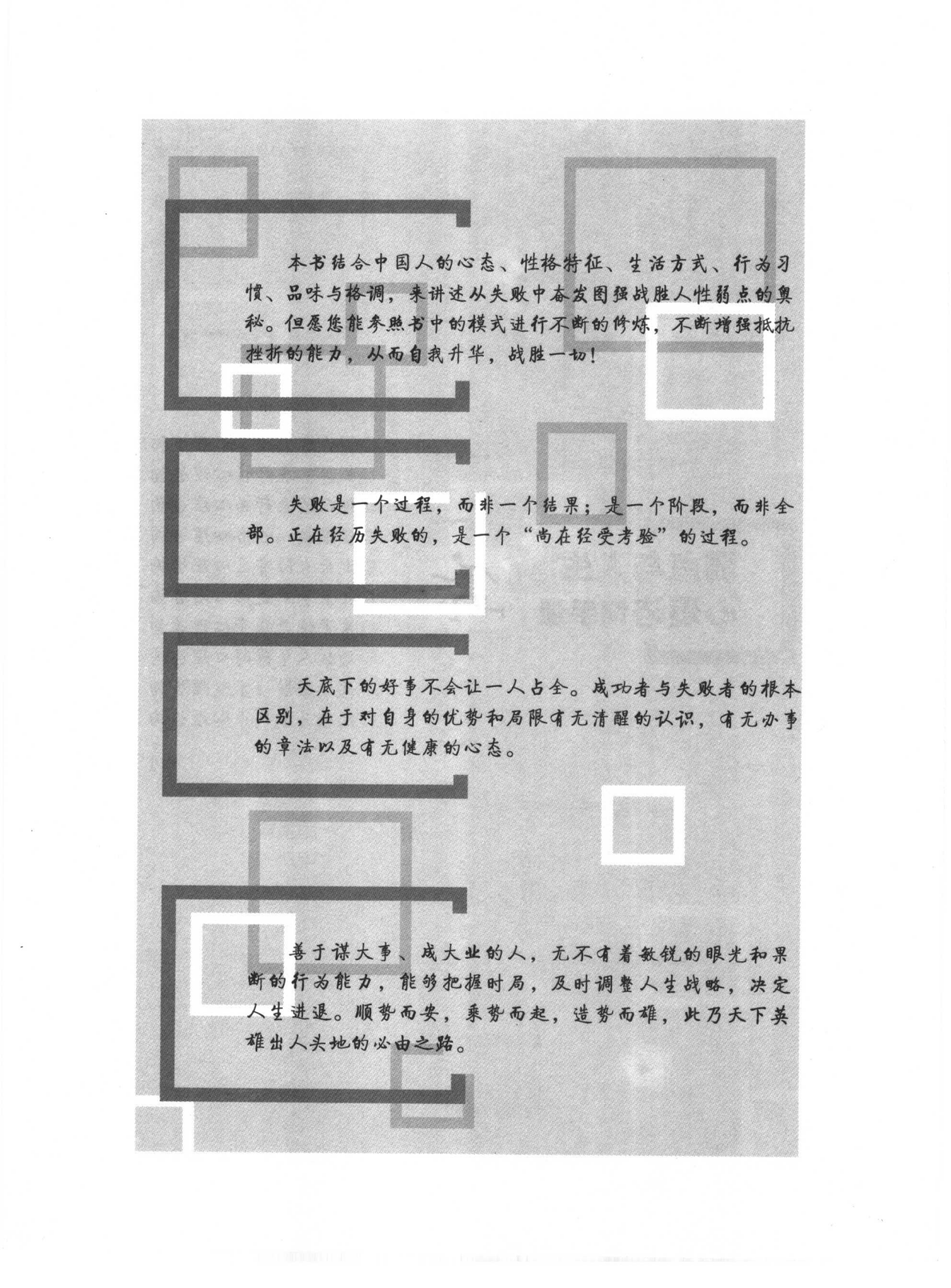


XINLI ZIXUN SHOUCE BOYI YU MINGYUN

博弈与命运

心理咨询手册





本书结合中国人的心态、性格特征、生活方式、行为习惯、品味与格调，来讲述从失败中奋发图强战胜人性弱点的奥秘。但愿您能参照书中的模式进行不断的修炼，不断增强抵抗挫折的能力，从而自我升华，战胜一切！

失败是一个过程，而非一个结果；是一个阶段，而非全部。正在经历失败的，是一个“尚在经受考验”的过程。

天底下的好事不会让一人占全。成功者与失败者的根本区别，在于对自身的优势和局限有无清醒的认识，有无办事的章法以及有无健康的心态。

善于谋大事、成大业的人，无不有着敏锐的眼光和果断的行为能力，能够把握时局，及时调整人生战略，决定人生进退。顺势而安，乘势而起，造势而雄，此乃天下英雄出人头地的必由之路。

弱点与人生 心理咨询手册



- ◎调适自我心态心理咨询
- ◎改掉不良习惯心理咨询
- ◎纠正不良行为心理咨询
- ◎塑造成功性格心理咨询
- ◎走出交际盲区心理咨询
- ◎指点事业迷津心理咨询
- ◎系紧情爱纽带心理咨询
- ◎跨越人生障碍心理咨询
- ◎反败为胜战术心理咨询
- ◎反败为胜战术心理咨询

前言

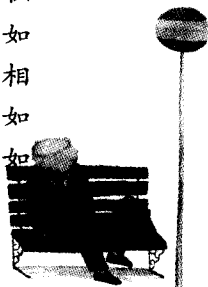
QIANYAN

金钱、地位、名望、汽车、洋房……光怪陆离的世界里，给了人们太多的诱惑；在滚滚红尘中，芸芸众生追名逐利，喜新厌旧。对身外之物过多地关注，在物欲横流中沉浮，人们开始晕眩，开始迷失自己，找不到自己。在当今这个瞬息多变、日新月异的经济社会，激烈的竞争影响着人们命运的荣枯沉浮。其实，每一个生命从诞生之日起，恐怕就从来没有想要白活一场，让一生轻如鸿毛，而都是充满希望、满怀信心、准备能有所作为的，每个人都想创造自己生命的辉煌。但是，没有人生来就会成功。成功在于追求，辉煌源自创造。于是，我们编撰了《做人与做事心理咨询手册》、《情商与才智心理咨询手册》、《细节与成功心理咨询手册》、《难题与情绪心理咨询手册》、《宽容与处世心理咨询手册》、《弱点与人性心理咨询手册》、《博弈与命运心理咨询手册》、《思路与业绩心理咨询手册》等成功人生指南图书，希望能引导人们登上人生辉煌的顶峰。

一个人的成功，15%属于专业知识，85%靠人际沟通和处世技巧等综合因素。因为，社会是由众多的人编织而成的网络，这个网络上的每一个结都存在利益交织。于是，我们在此丛书中诚恳地向你分析如何求生存，如何谋发展，如何攀登高峰；从各个角度告诉你如何韬光养晦，卧薪尝胆，如何进行自我修炼，累积实力，如何总体谋划，精心布局，为你的出征做好准备；教你如何审时度势，清楚自己的地位，分清敌友，如何与对手针锋相对，寸步不让，如何规避升迁的风险，走出成功路上的雷区；如何提防明枪暗箭，应对陷阱圈套；如何上兵伐谋，出奇制胜；如

001 >>>

前言





何消嫌同心、杀伐立威，并不断地充实自己，能够彻底认识自己的优点和弱点，从而取长补短，以哲学的高度来唤醒自我意识，寻找人生的目的、意义和价值。此外，我们还全面系统地告诉您保持健康心理秘诀和焕发青春的效力，以最大限度地开发健康和长寿潜能。总之，只要学会做人与做事，保持一颗健康的心，通过自己胜人一筹的处世本领，就能将幸福聚拢到自己身边。

但是，人生最重要的一件事就是心理是否健康，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反，困难和挫折常伴随你左右。如果你挺不住，一定会无所成就。也就是说，在困难和挫折面前，最可怕的就是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在我们面前有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是，要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是：在无数充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，一遭遇人生难题，就哀声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时机，所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心理所起的作用！

此套丛书着重分析和阐述做人、做事的基本方法与途径。书中观点精辟，案例丰富，语言生动，取材广泛。如果您能把此套丛书吃透，并能领悟和运用书中提供的材料的含义，就一定能使您在事业上得到成功，在经济上得到财富，在爱情上得到美满，在人生中得到幸福。

我们真诚地希望此套丛书能够成为您成就大事业的得力助手！

目 录

MULU

第一章

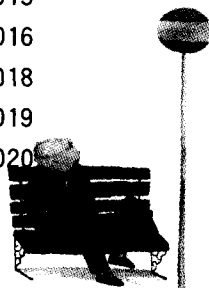
□ 调适自我心态心理咨询

TIAO SHI ZI WO XIN TAI XIN LI ZI XUN

001 >>>

什么是贪权的心理	002
什么是贪钱的心理	002
什么是贪色的心理	004
如何克服贪婪心理	004
如何克服自私心理	006
为什么人会有虚荣心	007
如何不为虚名所累	008
为什么人比人气死人	009
如何克服消极情绪	009
如何不做一毛不拔的“铁公鸡”	010
为什么不要忍着痛苦求节俭	011
如何克服吝啬心理	012
如何驱除恐惧心理	013
如何消除紧张情绪	014
如何排除悲观情绪	015
如何克服浮躁心理	016
如何克服迷信心理	018
如何克服自我封闭心理	019
如何克服压抑心理	020

目
录





如何克服自杀心理	022
人为什么会后悔	024
为什么猜疑会让你失去最珍贵的东西	025
如何化解嫉妒心理	026
如何抛弃怯懦	027
你是一位孤独的人吗?	028
如何在孤独中创造奔向超人的境地	029

第二章



改掉不良习惯心理咨询

GAI DIAO BU LIANG XI GUAN XIN LI ZI XUN

如何养成良好的生活习惯	032
如何改掉不良习惯	032
酒醉之后有哪些恶行	034
如何克服酗酒	035
如何戒掉吸烟	036
为什么赌是万恶之源	036
如何戒掉赌博	037
如何戒掉吸毒	038
如何避免目光短浅	039
如何克服神经过敏	040
如何克服恐癌心理	042
如何改掉不良嗜好	043
如何改掉粗心大意的习惯	044
如何学会忘记伤痕	045
如何面对生命的缺陷	046
如何克服知足常乐	047
如何克服贪图享乐	048
如何克服好逸恶劳	049
如何克服怨天忧人	050

第三章

□ 纠正不良行为心理咨询

JIU ZHENG BU LIANG XING WEI XIN LI ZI XUN

如何克服丢三拉四的健忘症	053
如何克服有始无终的行为	054
如何消除沽名钓誉	056
如何消除损人利己的思想	057
如何抵制不良诱惑的心理危害	058
如何克服急功近利的心理	059
如何纠正目标失误	060
如何要做到好高骛远	061
如何纠正身弱负重	062
为什么想得开才会过得好	064
如何与压力和平共处	065
为什么逃避解决不了任何问题	066
如何不要逃避责任	067
如何戒除上网成瘾	068
如何进行金钱自制	069
如何坦率地承认和检讨	071

003 >>>

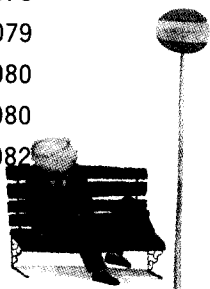
目
录

第四章

□ 塑造成功性格心理咨询

SU ZAO CHENG GONG XING GE XIN LI ZI XUN

如何了解你的性格	073
优良个性有哪些特征	073
如何表现非凡的气质	075
什么是偏执型人格障碍	076
固执人有哪些心理补偿	078
什么是依赖型人格障碍	079
为什么大多数人天生是懒惰的	080
如何不当惰性的奴隶	080
如何克服软弱的性格	082





如何消除对别人发脾气	083
如何驱散心理障碍	084
如何消除变态心理	085
如何消除智能障碍	086
如何消除情感障碍	088
如何改掉优柔寡断的个性	089
如何克服刚愎自用	090
如何克服固执己见	091
如何克服狂妄自大	092
如何发掘自己的优点	094
如何塑造 10 种成功个性	095

第五章



走出交际盲区心理咨询

ZOU CHU JIAO JI MANG QU XIN LI ZI XUN

如何扩大交际圈	098
如何克服怯场心理	098
如何注意自我形象	099
如何克服社交恐惧症	101
如何观察对方是否可交朋友	103
如何避免以貌取人	104
如何与各种性格的人交往	105
如何与上司交往	107
如何与下属相处	109
如何结交异性朋友	110
如何找好合作的伙伴	112
如何和批评你的人交朋友	112
遭人嫉妒怎么办	114
为什么要忘记旧恶重建新谊	114
如何以情动人 与以理服人	116
为什么责备不如示范	117
在顾客面前被上司指责怎么办	117
为什么不要处处与人抬杠	118

为什么受辱后要奋发图强	120
如何宽容谩骂自己的朋友	121
为什么不轻易树敌	122
如何克服因失利而实施报复	123
如何化解人与人之间的冲突	124
为什么不要让对方败得太惨	125
为什么不要轻易得罪人	127
如何消除误会	128

第六章



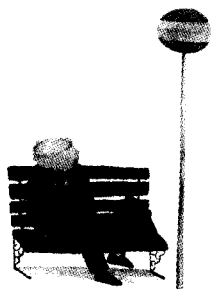
指点事业迷津心理咨询

ZHI DIAN SHI YE MI JIN XIN LI ZI XUN

如何从事擅长工作获得成功	131
为什么不要过分强调发挥特长	131
如何克服埋怨安排工作不当	132
为什么不要轻视眼前工作	133
为什么对工作不要好高骛远	133
如何学会创造性地工作	134
如何除掉工作中的烦恼	136
为什么得罪上司毁前程	138
如何增强敬业精神	139
完成工作有哪些要点	140
如何避免被上司的打扰	141
如何避免同事和同级的干扰	142
如何在工作中保持积极的心态	142
如何做个优秀的工作者	145
如何预防被解雇	146
世界充满了就业的机会	147

005 >>>

目
录





第七章



系紧情爱纽带心理咨询

JI JIN QING AI NIU DAI XIN LI ZI XUN

如何寻找梦中的情人	149
如何博得异性的喜爱	150
如何变单相思为双相思	151
如何使爱情没有第三者	153
理想妻子有哪 10 条标准	155
“坏”妻子有哪些表现	157
理想丈夫有哪些标准	159
“坏”丈夫有哪些表现	160
如何掌握夫妻吵架的准则	160
如何避免为钱与妻子争吵	161
如何改变对你伴侣的消极看法	162
如何保持夫妻关系的和谐	163

第八章



跨越人生障碍心理咨询

KUA YUE REN SHENG ZHANG AI XIN LI ZI XUN

如何突破精神上的枷锁	166
为什么放弃就是跨越	167
为什么失败是人格的试验地	169
为什么要远离没有抱负的日子	170
为什么要不断反省自己	173
为什么要有成功的希望来激励自己	173
为什么没有失败就没有胜利	174
为什么危机是孕育着成功的发展	175
为什么人人都能实现卓越的成功	176
为什么有钱并不等于幸福	177
为什么不要做金钱的奴隶	179
为什么欠债的人是奴隶	181
为什么宁可贫穷也要拒绝债务	183

第九章

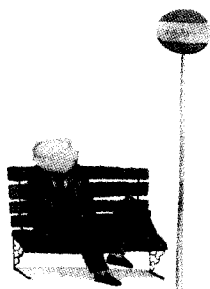
反败为胜战术心理咨询

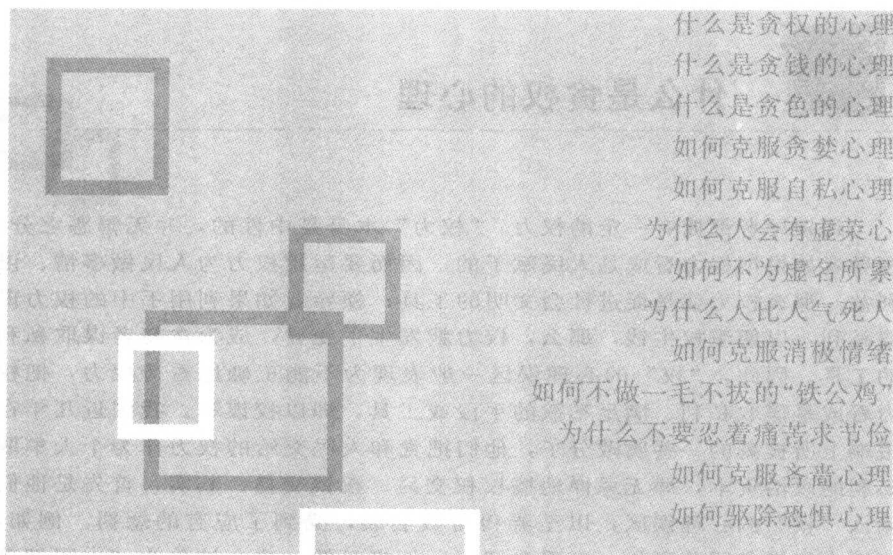
FAN BAI WEI SHENG ZHAN SHU XIN LI ZI XUN

为什么胜利永远属于生活的强者	186
如何面对失败时的自我调整	187
如何在不幸和失败中奋进	189
如何笑对挫折	190
如何鼓起新的勇气	191
如何大胆去寻找你的位置	192
为什么要树立心理上的自我形象	193
为什么要做一个自我建筑师	194
如何进行自爱的心理和精神练习	195
为什么付出代价就会获得成功	196
为什么正确思维引导成功人生	197
为什么要利用环境发挥自己的特长	199
为什么要用积极的心态对待自己	200
为什么要用积极的心态对待别人	201
为什么生命因追求而精彩	202
如何把握使人失败的 7 种致命伤	204

007 >>>

目
录





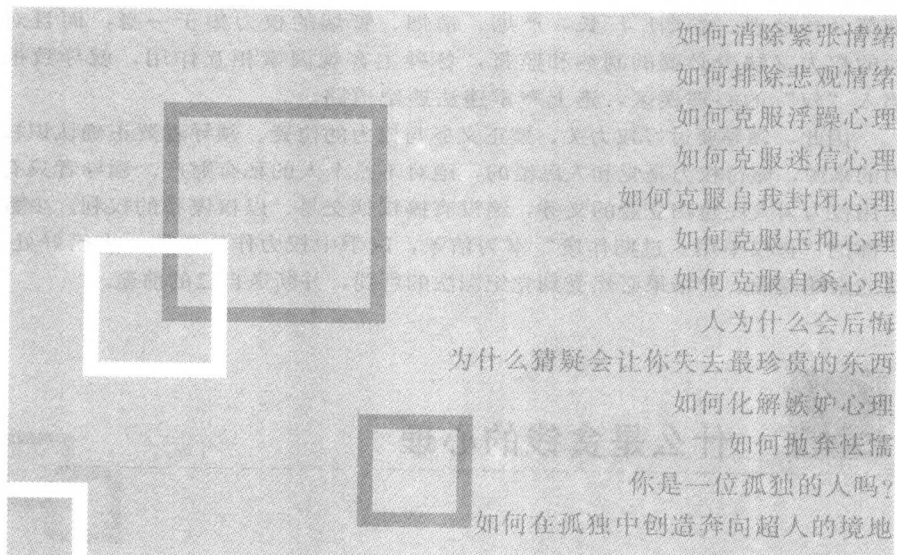
什么是贪权的心理
什么是贪钱的心理
什么是贪色的心理
如何克服贪婪心理
如何克服自私心理
为什么人会有虚荣心
如何不为虚名所累
为什么人比人气死人
如何克服消极情绪
如何不做一毛不拔的“铁公鸡”
为什么不要忍着痛苦求节俭
如何克服吝啬心理
如何驱除恐惧心理

第一章



调适自我心态 心理咨询

001 >>>



如何消除紧张情绪
如何排除悲观情绪
如何克服浮躁心理
如何克服迷信心理
如何克服自我封闭心理
如何克服压抑心理
如何克服自杀心理
人为什么会后悔
为什么猜疑会让你失去最珍贵的东西
如何化解嫉妒心理
如何抛弃懦弱
你是一位孤独的人吗?
如何在孤独中创造奔向超人的境地

弱点与人性心理咨询手册

