

心理健康是其成长中必不可少的精神钙质
做大事必重，才会比别人更快一步获得改变命运
的机会，使自己的人生变得饱满和幸福。
选择本书，引导你走向成功。

李元秀◎主编

心理健康

教育丛书

20

Xin Lin Jian Kang
JIAO YU CONG SHU

内蒙古人民出版社

心理健康教育丛书

智慧思维卷

主编 李元秀

20



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧思维/李元秀编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007. 5

(心理健康教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09069 - 3

I. 智… II. 李… III. 青年—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 073524 号

心理健康教育丛书

主 编 李元秀

责任编辑 安芳芳

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京华戈印务有限公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 222

版 次 2007 年 5 月第 1 版

印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09069 - 3/G · 2540

定 价 888.00 元(全 40 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

目 录

用智慧破解心理的神秘面纱	(1)
跨越虚荣的樊篱	(1)
何以要打肿脸充胖子	(2)
爱慕虚荣埋祸根	(4)
与虚荣斗争到底	(6)
甩掉虚荣,你的生活更美丽	(9)
走出自卑的泥潭	(12)
自卑是心灵的钉子	(12)
自卑是悲剧的根源	(15)
告诉自己“我能行”	(18)
去掉猜疑的枷锁	(27)
猜疑会让人心性大乱	(28)
猜疑是破坏性极强毒素	(30)
戒除猜疑的毛病	(32)
打开嫉妒的桎梏	(35)
嫉妒是焚毁你的毒火	(36)
嫉妒使你自毁前程	(38)
去除嫉妒的毒瘤	(41)
告别悲观的阴云	(44)

悲伤是一种自我	(44)
人生不是梦,俯仰勿悲悻	(48)
告别悲观,潇洒上路	(53)
乐观向上,笑对生活	(56)
摒弃逃避的借口	(59)
最大的错误是逃避	(60)
不妨利用改不掉的怯懦	(63)
承担责任,永不逃避	(67)
丢掉面子的羁绊	(70)
太爱面子,自酿苦果	(71)
承认错误不是丢面子	(75)
逞强好胜,死要面子活受罪	(78)
自我剖析,走出面子围城	(81)
走出完美的误区	(83)
追求完美反不完美	(83)
世事本不完美,人生当有不足	(86)
苛求完美会绷断你人生的琴弦	(89)
抛弃完美,不再等待	(91)
铲除浮躁的种子	(94)
浮躁葬送美好人生	(95)
急于求成的恶果	(97)
倾听内心宁静的声音	(101)
远离贪婪的黑洞	(105)

贪婪滋生祸端	(106)
不要被贪念打败	(108)
心灵载不动太多的沉重	(111)
知足常乐,不做欲望的仆人	(114)
跳出挫败的暗沟	(117)
失败就是自己打败自己	(118)
不要在心灵上被打败	(120)
挫折绽放成功之花	(123)
跌倒了要勇敢地站起来	(126)
冲出报复的巨网	(128)
报复只会叠加痛苦	(128)
宽容能关上报复之门	(130)
宽容让你美丽地活着	(133)
弃绝攀比的恶果	(136)
盲目攀比只能刺伤自己	(137)
比上是挑战,比下是开悟	(140)
要比就和自己比	(142)
跨越人格障碍	(150)
走出自闭,沐浴群体阳光	(150)
自闭摧毁幸福	(151)
自闭带给你的究竟是什么	(152)
打开自闭心灵,寻找快乐的天堂	(155)
不再自私,快乐与人共享	(159)

自私就是自毁	(159)
学会付出,学会与人分享	(163)
付出爱心,你就种下希望	(168)
握别自负,不学夜郎自大	(173)
自负能夺走生命	(174)
盲目自负让你失去更多	(176)
谦虚永远有益	(179)
涉过狭隘的沙漠	(182)
狭隘遮人心脉	(183)
狭隘把爱情送进监狱	(186)
人生需要豁达	(190)
改掉吝啬,掌握得失平衡	(194)
吝啬的代价	(195)
打破吝啬的樊篱	(198)
世上有些东西比金钱更重要	(202)
化解邪恶,拥抱善良	(205)
恶念须常止	(206)
善心,散发恒久的芬芳	(211)
与羞怯说再见	(216)
脸颊为谁而红	(217)
羞怯为精神作茧	(219)
八种技巧让你远离羞怯	(221)
勿使人生败走麦城	(224)

偏执诞生“狂妄”	(225)
不要死钻牛角尖	(228)
克服偏执,心随境迁	(231)
平息暴躁,做事要计后暴	(233)
暴怒最终伤害的是自己	(234)
暴躁让脾气成为真正的赢家	(236)
控制自己的暴躁,不要怒火中烧	(239)
不要破坏你的情绪	(246)
平和让你浇灭心中的愤怒	(246)
“气”,是杀人不见血的刀	(247)
愤怒使你落入别人挖设的陷阱	(250)
不为小事愤怒	(253)
怒气这样消解	(256)
放松,消融你的紧张	(258)
紧张情绪面面观	(258)
消除紧张,掌握人生的平衡	(262)
学会放松	(265)
拒绝抱怨,化解不满	(268)
不要让抱怨成为一种习惯	(268)
抱怨的包袱有多重	(272)
抛开人生无谓的负担	(275)
盘点心藏,清除孤独中的尘埃	(278)
孤独是人心病态的收藏	(279)

帮助孤独的人,你将不再孤独	(282)
人生要懂得享受孤独	(285)
摆脱抑郁的束缚	(290)
抑郁带给了你什么	(290)
抑郁是让你与世隔绝的墙	(294)
摆脱抑郁的困扰	(297)
摆脱焦虑的绳索	(300)
焦虑随处可见	(301)
告别焦虑,扫除心智阴霾	(303)
超越焦虑,把握人生	(306)
化解恐惧的魔咒	(309)
恐惧是人生的敌人	(310)
恐惧是无知的影子	(313)
勇气帮你跨越恐惧的障碍	(316)
绝不当懦夫	(319)
突破意志障碍	(323)
怀旧是一种心病	(323)
怀旧也是一种病	(323)
不被回忆所控制	(327)
扔掉拐杖,不要依赖	(331)
都是依赖惹的祸	(331)
用自己的脚走路	(333)
独立自主的人最可爱	(338)

拖延是毁掉前程的恶魔	(342)
拖延是一种错误的生活	(342)
拖延吞噬你的成功	(346)
克服拖延有法可循	(349)
懒惰是人心的腐化剂	(352)
慵懒是人性的劣根	(352)
业精于勤荒于嬉	(355)
勤奋,懒惰的天敌	(356)
冲动是恶运的导火索	(360)
冲动只会带来噩运	(360)
控制冲动,忍成大事	(363)
冷静安详修正果	(365)
心理调适的重要性	(370)
不做网络的“醉”爬虫	(370)
网络现状堪忧	(370)
网恋是一场噩梦	(374)
戒除网瘾支招	(378)
不做酒中“瘾君子”	(379)
酒瘾给你带来了什么	(379)
为何如此嗜酒	(384)
饮酒成瘾者的自我调适	(386)
不做赌场“瘾将军”	(388)
不赌为赢	(388)

赌博是人心的毒瘤	(391)
心理戒赌最重要	(394)
不做购物狂	(396)
疯狂购物的背后	(397)
了却“物购不足”心	(400)
告别厌食的苦恼	(401)
厌食者的悲哀	(402)
从此不再厌食	(405)
握别暴食的愁闷	(406)
暴食可能是心理障碍	(407)
暴食的自我救赎	(410)
不同人群的心理特点	(416)
关注儿童的心理健康	(416)
儿童心理健康的测试	(416)
多动儿童的表现与调适	(418)
孤独儿童的表现与调适	(422)
以健康心理迎接青春期	(425)
青少年心理健康有标准	(425)
青少年心理健康的误区	(427)
青春期的心理综合调适	(431)
积极心理面对成年	(434)
中年人心理爱展的特征	(434)
走出中年灰色的天空	(438)

乐观心理面对老年期	(440)
老年心理健康的准则	(441)
老年人心理健康的九种需求	(443)
老年人心理保健五要点	(444)
老年退休综合症的自我调适	(446)
夜夜失眠为哪般	(447)
六大心理因素让你失眠	(447)
心理医生教你怎样对付失眠	(450)
肥胖老也有快乐	(453)
肥胖的心理因素	(453)
克服不利于减肥的心理	(455)
做一回心理减肥操	(458)
心理疾病与治疗	(462)
透视现代社会生活与心理咨询的关系	(462)
心理障碍的早期:从疯子到病人	(462)
现代人心理咨询与治疗的关系	(465)
心理治疗咨询的道德准则	(467)
正确对待心理咨询	(472)
有心理问题就是精神病吗	(472)
心理咨询的形式	(474)
去除生活中的不确定性	(477)
心理病理现象的产生	(478)
心理病治疗的常见误区	(482)

形形色色治疗法	(483)
明快简洁的行为疗法	(483)
自动思维的认知疗法	(486)
理性情绪疗法	(489)
主宰自己的个体中心疗法	(492)
时刻保持心理健康	(507)
认识你自己	(507)
正确认识自我	(507)
相信自己,并且喜欢自己	(509)
唤醒心灵的巨人	(513)
沟通艺术与人际交往	(515)
走进另一个心灵	(515)
多交朋友,少树敌人	(517)
人际吸引有法则	(521)
让健康从“心”开始	(528)
简简单单才是真	(528)
享受每一个年龄	(532)
学会选择,懂得放弃	(536)
让我们生活得更美好	(541)
在绝望中追逐希望的光芒	(541)
掬水月在手	(545)
拥有一颗热忱的心	(547)
经典智慧思维	(551)

司马光思维	(555)
孙子思维	(558)
拿破仑思维	(559)
亚历山大思维	(561)
哥伦布思维	(564)
拉哥尼亚思维	(566)
奥卡姆思维	(569)
费米思维	(572)
洛克菲勒思维	(575)
爱迪生思维	(578)
布勃卡思维	(582)
狼性思维	(583)
裁缝思维	(585)
囚徒思维	(587)
浪子思维	(589)
多米诺思维	(592)
最有效的思维	(603)
逆向思维	(610)
横向思维	(625)
换位思维	(631)
换轨思维	(637)
发散思维	(651)
收敛思维	(659)

减法思维	(662)
加法思维	(665)
系统思维	(668)
移植思维	(679)
推理思维	(684)
超脱思维	(690)
效率思维	(699)
分解思维	(703)
和田法思维	(705)
最实用的思维	(717)
简单思维	(717)
增值思维	(727)
立体思维	(729)
U形思维	(737)
极限思维	(741)
底线思维	(748)
进取思维	(752)
动态思维	(757)
深入思维	(759)
超前思维	(774)
光明思维	(776)
糊涂思维	(781)
形象思维	(784)

想象思维	(793)
灵感思维	(796)
梦象思维	(805)
互动思维	(811)
自信是永恒的美丽	(818)
自卑是人身上的一根毒筋	(818)
自信的力量	(823)
自信是平庸的良药	(828)
自信让你拥有世界	(833)
成功的大门为自信的人敞开着	(837)
弱点不是成功的障碍	(842)
把信心种在心智里	(847)
昂起头,寻找人生的灯塔	(851)
搭建自信的平台	(854)
任何困难都不能动摇你的信心	(859)
第二章 树立积极进取的人生态度	(864)
成功垂青勤奋的人	(864)
毅力能创造奇迹	(868)
积极的心态是成功的要素	(877)
坚持不懈才能迈向成功	(882)
有胆有识方能敢闯善闯	(887)
优柔寡断是成功的敌人	(895)
消极的心态要不得	(900)

挺起胸膛:我们凭什么胆怯?	(906)
不要轻言放弃	(912)
不要在挫折面前妥协	(918)
成功的动力法则	(923)
树立目标并向着目标前进	(923)
确定目标就是确定前进的方向	(928)
成功从确立目标开始	(932)
最有可能实现的目标才是最佳的目标	(936)
心中有个“指南针”	(941)
人生靠自己设计	(945)
将一个大目标分解成若干个小目标	(950)
有步骤地实现目标	(955)
不妨有点“野心”	(959)
咬定目标不放松	(964)
抓住稍纵即逝的机遇	(969)
机遇是通向成功的捷径	(969)
慧眼识机遇	(975)
机遇偏爱有准备的人	(982)
像“老鹰”一样捕捉机遇	(988)
把机遇牢牢地抓在手里	(993)
“守株待兔”守不来机遇	(996)
愚者坐等机会,智者创造机会	(998)
不要忽视身边的机遇	(1006)