

XINLI ZIXUN SHOUCHE NANTI YU QINGXU

难题与情绪

心理咨询手册

马敏 编著

◎ 战胜自我心理咨询

◎ 超越他人心理咨询

◎ 应对窘迫心理咨询

◎ 缓解压力心理咨询

◎ 经历失败心理咨询

◎ 策划爱情心理咨询

◎ 培养孩子心理咨询

◎ 面对创业心理咨询

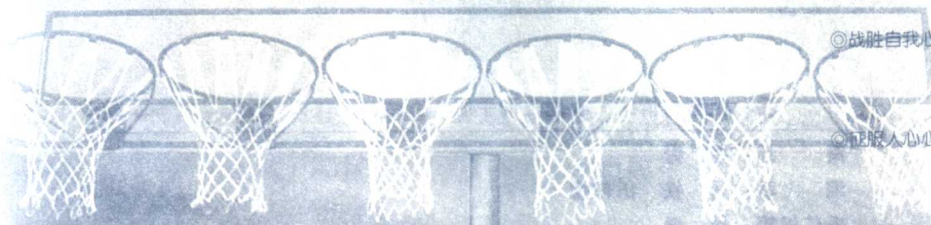
◎ 防范小人心理咨询

人民日报出版社

XINLI JIAOYU SHOUCE NANTI YU QINGXU

难题与情绪

心理咨询手册



◎战胜自我心理咨询

◎征服人心心理咨询

◎应对窘迫心理咨询

◎缓解压力心理咨询

◎经历失败心理咨询

◎策划爱情心理咨询

◎培养孩子心理咨询

◎面对创业心理咨询

◎防范小人心理咨询

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

难题与情绪/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. 难... II. 马... III. 情绪—自我控制—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109408 号

书 名: 难题与情绪·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

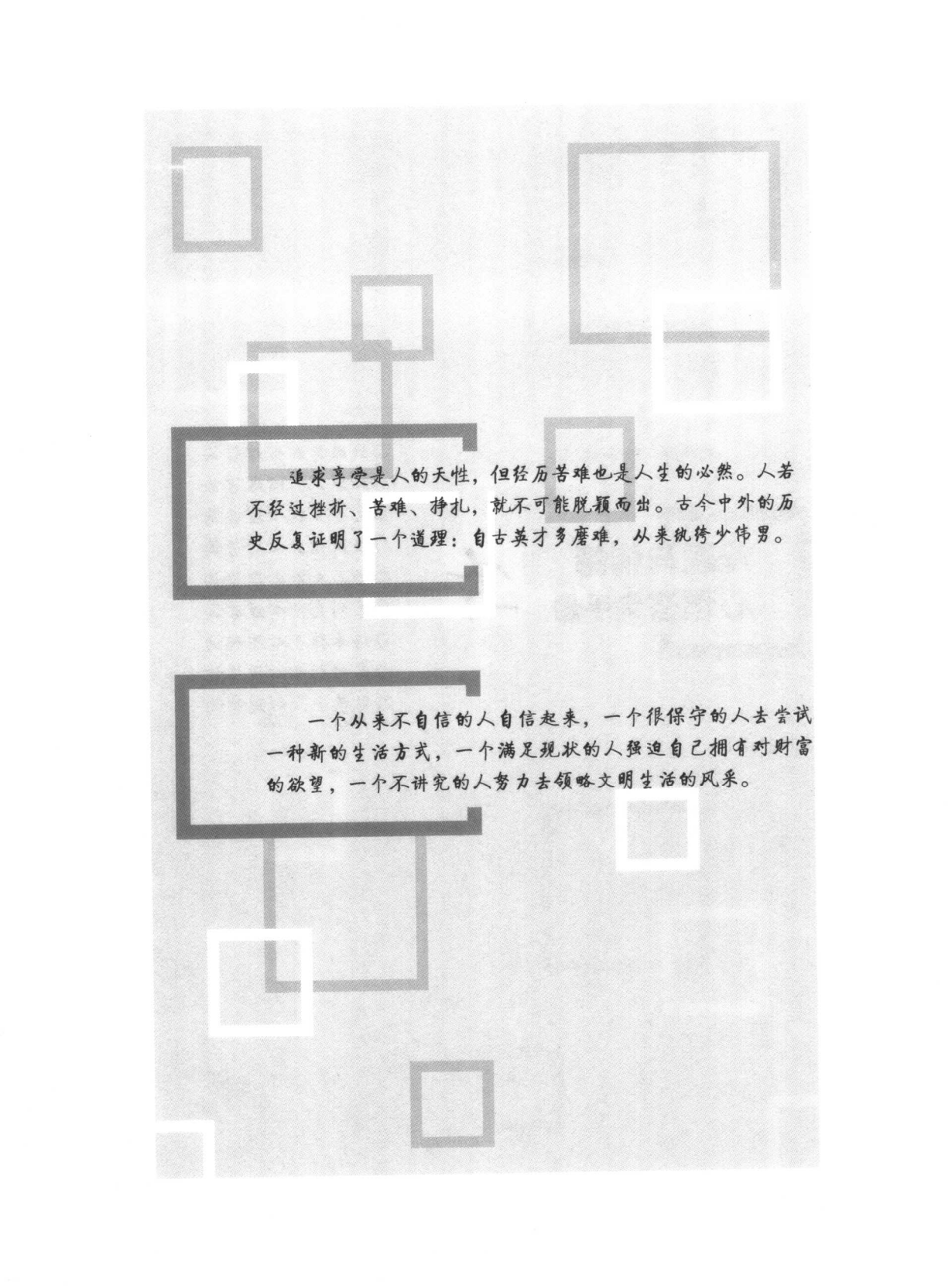
版 次: 2006 年 10 月第 1 版

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



追求享受是人的天性，但经历苦难也是人生的必然。人若不经过挫折、苦难、挣扎，就不可能脱颖而出。古今中外的历史反复证明了一个道理：自古英才多磨难，从来纨绔少伟男。

一个从来不自信的人自信起来，一个很保守的人去尝试一种新的生活方式，一个满足现状的人强迫自己拥有对财富的欲望，一个不讲究的人努力去领略文明生活的风采。

难题与情绪 心理咨询手册



- ◎战胜自我心理咨询
- ◎征服人心心理咨询
- ◎应对窘迫心理咨询
- ◎缓解压力心理咨询
- ◎经历失败心理咨询
- ◎策划爱情心理咨询
- ◎培养孩子心理咨询
- ◎面对创业心理咨询
- ◎防范小人心理咨询

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



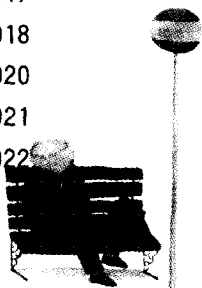
战胜自我心理咨询

ZHAN SHENG ZI WO XIN LI ZI XUN

001 >>>

为什么人生本无注定的命运	002
为什么一切取决于自己	003
为什么太多的欲望是人生的一杯苦酒	004
为什么生命之舟需要轻载	005
为什么再大的苦难也要自己承受	006
为什么生活不等于生存	007
如何放大你的优点	008
如何为自己创造品牌	008
如何掌握处理困难的诀窍	009
如何提高灵活使用知识的能力	010
如何全面培养自己的能力	012
如何努力培养创新意识	014
如何驱除 10 种有害的想法	015
如何树立赢家的积极心态	017
如何充分认清自己的实际需要	018
如何做出实事求是的自我评估	020
如何培育气质非凡的一流品格	021
如何激发并利用自己的最大潜能	022

目
录





如何掌握突破困境的方法	023
如何对自己的自卑心理进行分析	025
如何从成功的回忆中建立自我形象	026
如何走自己的路让别人去说吧	026
如何树立“我为人人，人人为我”的观念	027

第二章



征服人心心理咨询

ZHENG FU REN XIN XIN LI ZI XUN

如何全方位拓展自己的人际网络	029
如何让友谊化为成功的推动力	030
如何掌握社会应酬的关键技巧	031
如何与不同性格的人相处	032
为什么要善交对自己有益的人	033
如何了解自己 and 了解别人	034
如何学会与别人合作	037
如何防止与人争斗	037
如何一缕温情征服人心	039
如何委婉拒绝征服人心	040
如何征服猛烈型的人	042
如何征服情绪型的人	042
如何征服慎重型的人	043
如何征服浪漫型的人	043
如何征服现实型的人	044
如何征服乐天派的人	044
如何征服无魄力型的人	045
如何征服形式主义的人	045
为什么将心比心服人心	046
为什么错使人伟大	046

第三章

□ 应对窘迫心理咨询

YING DUI JIONG PO XIN LI ZI XUN

为什么不必追求每个人的满意	049
如何及时摆脱尴尬境地	050
如何平静对付冷遇	051
如何轻松化解言语失误	053
错怪了别人怎么办	055
什么是“痴言呆语”圆谎术	055
如何诱使对方主动说出难于启齿的事情	056
发现别人嘲讽你时该怎么办	056
为什么多一些自我解嘲	057
如何修正自己“超强纠错”能力	058
如何积极主动地创造自己的机会	059

003 >>>

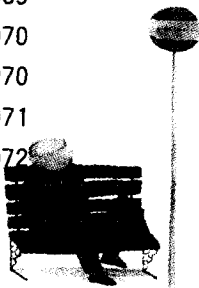
第四章

□ 缓解压力心理咨询

HUAN JIE YA LI XIN LI ZI XUN

如何以耐心和善良应对人生重负	062
如何抛弃不切实际的誓言	062
如何找到解开难题的“钥匙”	063
如何做事半功倍的事	064
为什么冥想可缓解压力	065
为什么在你痛苦时流泪也能缓解压力	067
为什么体育锻炼是减轻压力的灵丹妙药	067
如何逐步适应处理人生的过度压力	068
为什么溜之大吉能处理人生过度压力	069
为什么处惊不变能缓解人生过度的压力	070
为什么忘记悲痛能缓解人生过度的压力	070
为什么面对逆境要采取积极态度	071
为什么逆境会变成好运的台阶	072

目
录





如何面对压力冲破自我樊篱	073
如何面对压力摆脱墨守成规	074
面对压力不要自我否定	076

第五章



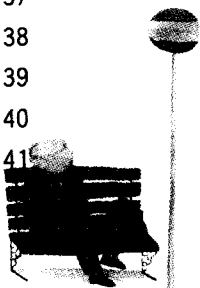
经历失败心理咨询

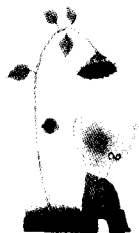
JING LI SHI BAI XIN LI ZI XUN

为什么挫折是人人都要面对的人生难题	078
如何找出导致失败的真正根源	080
为什么困难永远只有一个	082
为什么失败乃人生良师	083
如何培养自己承受悲惨命运的能力	084
为什么坚忍不拔的人才能超越失败	086
为什么百折不挠的毅力是成功之本	087
为什么失败 20 次的人是可以信任的	089
如何钻研自己的领域	090
如何激发人本来的潜能	092
为什么攻克难题才是强者	093
如何培养永不言败的心理	096
如何把失败当作暂时的考验	097
为什么生命的脚本靠自己去看	098
如何走他人的成功之路	099
如何排除成功的障碍物	100
为何跌倒了要勇敢地站起来	101
为什么多灾多难是一笔珍贵的财富	102
如何积累你的无形资产	103
为什么只要不断努力就能战胜一切	103



如何掌握追求爱情的好时机	106
初恋有何对策	106
如何适度做爱情的“小动作”	108
当她哭泣时怎么办	108
在她生气时怎么办	109
如何适时泼冷水	110
如何掌握失恋兵法	111
为什么恋爱要“多种经营”	113
为什么大丈夫何患无妻	114
为什么兔子要吃窝边草	115
为什么男孩子不妨“坏”点	116
如何赢得对方的好感	117
夫妻性格不合如何互相弥补	119
为什么爱情要引入竞争机制	121
为什么男人应给予妻子温情	122
如何以逸待劳制服男人	124
为什么“撒娇”是女人的“独门暗器”	125
为什么老婆是人家的好	126
如何一“哄”值千金	128
为什么夫妻间要用甜言蜜语	129
新婚夫妻如何度过“磨合期”	130
如何学会改善夫妻关系	131
有了孩子后出现家庭危机怎么办	133
如何起诉和离婚	135
如何掌握家庭问题的处理方法	136
为什么小事是组合家人感情的细胞	137
为什么防微杜渐能避免家庭不愉快的问题出现	138
为什么积极赞赏能使相互间再多一点爱	139
如何掌握夫妻间问题的处理方法	140
如何掌握对方嗜赌的处理方法	141





如何掌握对方有怪癖的处理方法	141
如何掌握夫妻吵架的处理方法	142
如何掌握兄弟姐妹有困难的处理方法	143
如何掌握分家难分的处理办法	144
如何掌握发生遗产纠纷的处理方法	146
如何掌握婆媳间问题的处理方法	147
假如你是婆婆如何处理好婆媳关系	147
假如你是媳妇如何处理好婆媳关系	149

第七章



培养孩子心理咨询

PEI YANG HAI ZI XIN LI ZI XUN

如何教孩子重视实用技能	152
如何做好孩子的人生规划	154
如何教给孩子竞争的意识	156
如何让孩子自己独立自主	157
如何增强孩子的记忆力	159
如何重视孩子的想像力	161
如何提高孩子的思维能力	163
如何激发孩子的学习智慧	164
为什么动手动脑对于学习同样重要	165
如何实现学习与实践的结合	166
如何对孩子学习智慧肯定	167
如何锻炼孩子的毅力	168
为什么吃苦受难是孩子的必修课	169
如何增强孩子的承受力	170
为什么对孩子不可溺爱与失爱	171
为什么尽量让孩子学会自理	171
如何培养孩子专心致志的习惯	173
如何培养孩子敏捷灵巧的习惯	173
如何培养孩子精益求精的习惯	173
如何让孩子学会合作	174
为什么孩子交友不可不慎	175

为什么在父母的眼里孩子不论长多大都是孩子	176
----------------------------	-----

第八章

□ 面对创业心理咨询

MIAN DUI CHUANG YE XIN LI ZI XUN

如何做成功的创业者	178
如何定位打工族	180
如何自己做老板	181
如何选择创业方向	182
为什么创业前必须清楚三个问题	183
如何掌握开创事业的基本步骤	185
什么是经营者有利可图的买卖	187
如何利用人们爱方便的心理赚钱	188
为什么经营高档商品或廉价商品都能赚钱	189
为什么受女性欢迎的产品一定畅销	189
如何利用众人感到困扰的事情做生意	190
如何为公司招兵买马	190
如何学会借别人的钱发财	192
如何寻找创业搭档	194
如何协调合作获取成功	195
经营者为什么要追求最大的利润	197

007 >>>

目

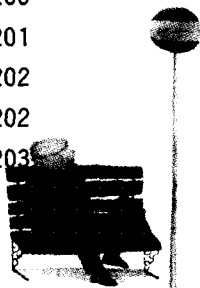
录

第九章

□ 防范小人心理咨询

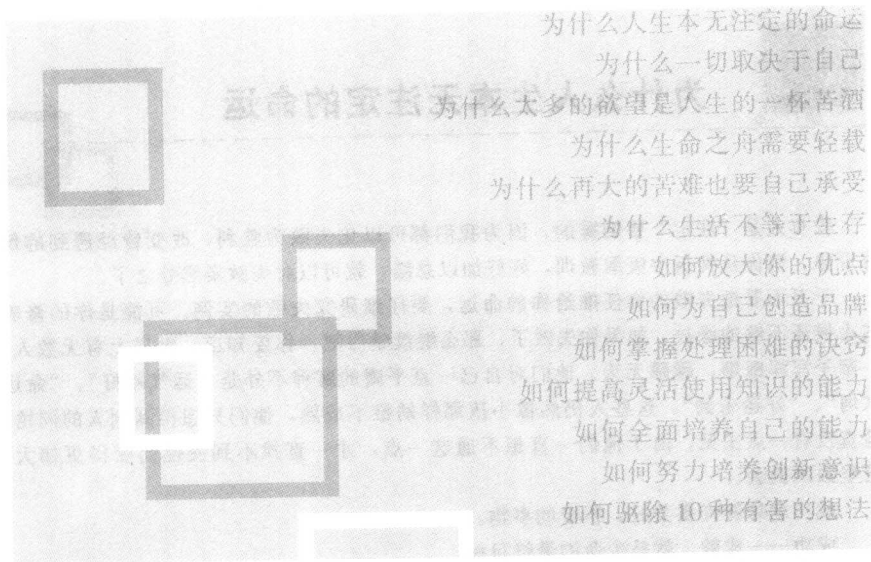
FANG FAN XIAO REN XIN LI ZI XUN

怎样与听信谗言的领导相处	200
怎样与爱挑剔的领导相处	200
怎样与顽劣贪婪的上司相处	201
怎样与自私的领导相处	202
怎样与傲慢的领导相处	202
如何防止同事小人	203





如何学会与有棱角的同事打交道	204
如何对付各种打小报告的同事	204
如何应付排挤你的同事	206
如何妥善处理同事和你争功劳	207
如何对付爱唠叨的下属	208
如何对付自作聪明的下属	209
如何对付自私自利的下属	209
如何对付阴险狡诈的下属	209
如何防范性骚扰者	210
如何防情场小人	212
如何防范朋友中小人	212
如何防生意场中小人	213



为什么人生本无注定的命运

为什么一切取决于自己

为什么太多的欲望是人生的一杯苦酒

为什么生命之舟需要轻载

为什么再大的苦难也要自己承受

为什么生活不等于生存

如何放大你的优点

如何为自己创造品牌

如何掌握处理困难的诀窍

如何提高灵活使用知识的能力

如何全面培养自己的能力

如何努力培养创新意识

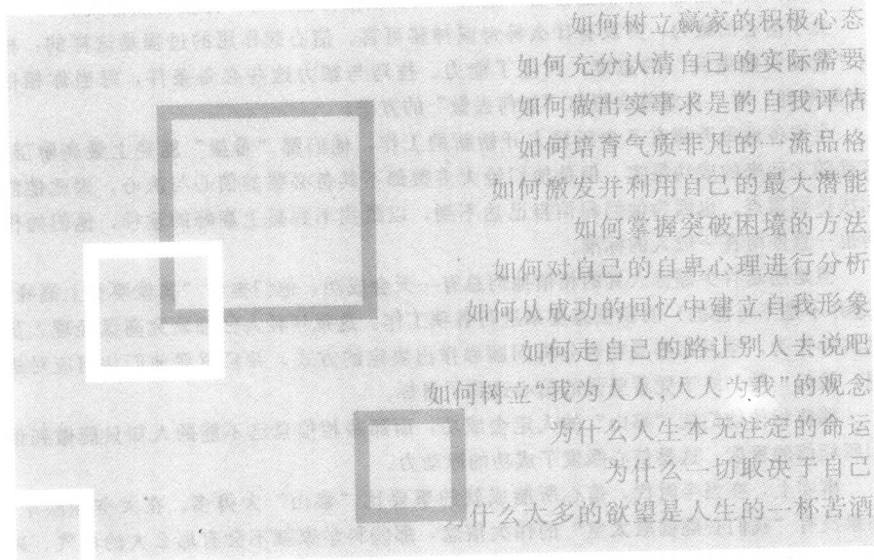
如何驱除 10 种有害的想法

第一章

战胜自我 心理咨询

001 >>>

难题与情绪心理咨询手册



如何树立赢家的积极心态

如何充分认清自己的实际需要

如何做出实事求是的自我评估

如何培育气质非凡的一流品格

如何激发并利用自己的最大潜能

如何掌握突破困境的方法

如何对自己的自卑心理进行分析

如何从成功的回忆中建立自我形象

如何走自己的路让别人去说吧

如何树立“我为人人，人人为我”的观念

为什么人生本无注定的命运

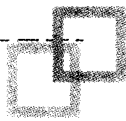
为什么一切取决于自己

为什么太多的欲望是人生的一杯苦酒





为什么人生本无注定的命运



没有人是“注定”要倒霉的，因为我们可以化失败为胜利，改变曾经遇到的倒霉现象。请你从挫折中吸取教训，好好加以总结，就可以对失败泰然处之了。

千万不要把失败的责任推给你的命运，要仔细研究失败的实例。可能是你的修养或火候还不够的缘故。如果你失败了，那么继续学习吧。你要知道，世界上有无数人，一辈子浑浑噩噩，碌碌无为。他们对自己一直平庸的解释不外是“运气不好”、“命运坎坷”、“好运未到”。这些人仍然像小孩那样幼稚不成熟，他们只想得到别人的同情，简直没有一点主见。由于他们一直想不通这一点，才一直找不到使他们变得更伟大、更坚强的机会。

成功意味着许多美好、积极的事物。

成功——成就，就是生命的最终目标。

人人都想要成功，每一个人都想要获得一些最美好的事物。没有人会喜欢过平庸的生活，也没有人喜欢自己被迫进入某种情况。

最实用的成功经验，就是“坚定不移的信心能够移山”。可是真正相信自己能移山的人并不多，真正做到“移山”的人也不多。

有时候，你可能会听到这样的话：“光是像阿里巴巴那样喊‘芝麻，开门’，就想使山真的移开，那是根本不可能的。”说这话的人把“信心”和“想像”等同起来了。不错，你无法用“想像”来移动一座山，也无法靠“想像”实现你的目标。

但是只要有信心，你就能移动一座山。只要相信你能成功，你就会赢得成功。

关于信心的威力，并没有什么神奇或神秘可言。信心起作用的过程是这样的：相信“我确实能做到”的态度，产生了能力、技巧与精力这些必备条件，每当你相信“我能做到”时，自然就会想出“如何做”的方法。

全国各地每天都有不少年轻人开始新的工作，他们都“希望”能登上最高阶层，享受随之而来的成功果实。但是他们绝大多数都不具备必要的信心与决心，因此他们无法达到顶点。也因为他们相信自己达不到，以致找不到登上巅峰的途径，他们的作为也一直停留在一般人的标准。

但是还是有少部分人真的相信他们总有一天会成功，他们抱着“我就要登上巅峰”（这并不是不可能的）的积极态度来进行各项工作。这批年轻人仔细研究高级经理人员的各种作为，学习那些成功者分析问题和作出决定的方式，并且留意他们如何应对进退。最后，他们终于凭着坚强的信心达到了目标。

那些相信他们能“移山”的人定会成功，而那些相信自己不能的人却只能做到他们所相信的程度，这是信心激发了成功的原动力。

事实上，在当今时代，信心所能成就的事要比“移山”大得多。在太空探险中，如果没有“我们必能征服太空”的伟大信念，那些科学家就不会有那么大的勇气、兴趣与热忱继续不断地研究下去。