

成功源于自信

心态决定命运

心理咨询手册

叶婕妤 / 编著

● 心态与人生

● 习惯与成就

● 选择与放弃

● 性格与命运

态度决定失败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么选择。

——吉格斯

这一代最伟大的发现是，人类若改变本身的心态，就能使生活本身发生变革。

——威廉 詹姆斯

人民日报出版社

成功源于自信

心态决定命运

B842.6/9437

心理咨询手册

叶婕妤 / 编著

● 心态与人生

● 习惯与成就

● 选择与放弃

● 性格与命运

态度决定失败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么选择。

——吉格斯

这一代最伟大的发现是，人类若改变本身的心态，就能使生活本身发生变革。

——威廉 詹姆斯

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询手册/叶婕妤编著. - 北京:人民日报出版社,
2005.5

ISBN 7 - 80153 - 837 - 4

I . 心… II . 叶… III . 心理状态 - 自我控制 - 问答

IV . B842.6 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 116270 号

心理咨询手册

编 著:叶婕妤

责任编辑:曼 曼

装帧设计:红蚂蚁工作室

出版发行:人民日报出版社(北京金台西路 2 号,100733,

电话:010 - 65369527/65369529)

策划公司:北京京华图书发行有限公司(电话:68346584)

经 销:新华书店,北京发行所

印 刷:合肥锐达印务有限责任公司

开 本:850×1168 1/32

字 数:700 千字

印 张:22

版 次:2005 年 5 月第 1 版

印 次:2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 80153 - 837 - 4/C·018

定 价:32.80 元

版权所有 盗版必究

目 录

心态与人生

第一章 做人要有好的心态

- 一、为什么心态决定命运..... (19)
- 二、为什么做人应有好心态..... (20)
- 三、为什么人的面貌是最美的景物..... (22)
- 四、为什么人要出头不可强出..... (24)
- 五、为什么苦其心志劳其筋骨..... (25)
- 六、如何调整渴望完美的心态..... (27)
- 七、为什么做好人而不充好人..... (28)
- 八、为什么吸引财富要有积极的心态..... (29)
- 九、如何描绘心中美丽的图景..... (30)
- 十、为什么天无绝人之路..... (31)
- 十一、为什么识时务者为俊杰..... (32)
- 十二、为什么宁可做过莫要错过..... (33)
- 十三、为什么要少指责多倾听..... (34)
- 十四、如何做到严以律己宽以待人..... (35)
- 十五、为什么要反思自己改过迁善..... (38)
- 十六、如何追求学习享受快乐..... (41)
- 十七、为什么要知足常足知止常止..... (41)
- 十八、为什么权衡大小要以小换大..... (42)
- 十九、为什么不要转嫁责任..... (44)
- 二十、为什么犯错后要诚实认错..... (45)

第二章 从生存中成就事业的心态

- 一、做人要有自知之明..... (47)

二、为什么勤劳和努力才能获得荣耀与地位.....	(47)
三、为什么世上没有绝对的公平、完美	(49)
四、如何让负重的自己活得更好.....	(50)
五、为什么凡事不求和取要巧用智谋.....	(51)
六、如何摆出一副强者的雄姿.....	(53)
七、为什么不打没把握的人生之仗.....	(53)
八、为什么处世圆滑是一种生存技巧.....	(54)
九、为什么好马不吃回头草.....	(56)
十、为什么不要独享荣耀.....	(57)
十一、为什么不争名利.....	(58)
十二、为什么不争官要权.....	(64)
十三、为什么出头椽子总先烂.....	(66)
十四、为什么心事不可随便说.....	(67)
十五、为什么不要轻谈失意事.....	(68)
十六、为什么不要为失败寻找借口.....	(69)
十七、如何拉长战线保存主力.....	(70)
十八、为什么关心别人就是关心自己.....	(71)
十九、为什么不要任凭性情做事.....	(72)
二十、为什么事情越麻烦越要耐烦.....	(73)
第三章 从工作中寻找乐趣的心态	
一、为什么人生的乐趣在于工作.....	(74)
二、为什么三百六十行而行行出状元.....	(75)
三、为什么男怕入错行女怕嫁错郎.....	(77)
四、如何热爱每一项工作.....	(78)
五、为什么热情是工作的灵魂.....	(80)
六、如何把工作与兴趣结合起来.....	(82)
七、如何将个人进取心应用到工作上.....	(84)
八、为什么别在工作上被人看不起.....	(85)
九、为什么要在工作上干出点名堂.....	(86)
十、为什么工作是美丽的.....	(87)
十一、为什么不要当众指责你的主管.....	(87)
十二、奋力去争取每个升迁的机会.....	(88)
十三、学会维护上司的威信.....	(89)
十四、让上级提升自己的技巧.....	(90)

十五、为什么靠才能领导下属	(91)
十六、如何理解新官上任三把火	(92)
十七、为什么合伙做事要慎重	(93)
十八、如何做工作的主人而非奴隶	(94)
十九、为什么要生存就要再就业	(95)
二十、为什么不要轻易转行	(98)

第四章 从友情中体味温馨的心态

一、为什么爱自己才能爱别人	(99)
二、如何掌握交际成功的步骤	(101)
三、如何制作记录完整的联络簿	(101)
四、如何寻找与他人相近的经验	(102)
五、如何进行没有负担地交往	(103)
六、为什么头衔并不代表一个人	(103)
七、为什么朋友间不要有金钱的借贷关系	(103)
八、如何使他人感到人生的幸福	(104)
九、为什么不可挖苦别人的嗜好	(105)
十、为什么世上没有永远的敌人	(106)
十一、为什么帮助别人等于帮助自己	(107)
十二、为什么莫让面子左右你的心态	(109)
十三、为什么不在意别人的看法	(110)
十四、为什么不要轻易拒绝	(111)
十五、为什么不听话就顺毛摸	(112)
十六、为什么好朋友也要适度保持距离	(113)

第五章 从赚钱致富中奔向小康的心态

一、为什么有钱并不等于幸福	(114)
二、谁是富人	(117)
三、百万富翁的成长史	(118)
四、富翁如何选择职业的心态	(120)
五、富翁如何选择配偶的心理	(121)
六、富翁如何选择住宅的心态	(122)
七、富翁有何生活心态	(123)
八、为什么精力充沛是挣钱的基本条件	(124)
九、为什么男女都应具备经商的素质	(125)
十、为什么创业不论地位高下	(126)

十一、如何挖掘世界上最大的钻石	(127)
十二、为什么财富就在你脚下	(129)
十三、为什么金钱就是力量	(130)
十四、发财的机会在哪里	(132)
十五、如何预算时间和金钱	(133)

第六章 从婚恋中享受幸福的心态

一、情为何物	(134)
二、恋爱男人必答题	(135)
三、很多男人为什么结婚	(135)
四、很多女人为何出嫁	(136)
五、男人与女人为何角色不同	(137)
六、性感与推销能力有何关系	(137)
七、为什么选择配偶要慎重	(138)
八、如何给爱以空间	(139)
九、如何用性的方式表达出爱	(140)
十、当性表达动摇时怎么办	(141)
十一、成熟与性满足有何关系	(142)
十二、什么是柏拉图式的爱	(143)
十三、什么是浪漫的爱	(144)
十四、什么是天才的爱情	(145)
十五、什么是永恒的爱	(148)

第七章 从健康中充满欢乐的心态

一、为什么失去健康就失去了一切	(149)
二、为什么健康是生存的第一愿望	(150)
三、为什么健康比赚钱更重要	(152)
四、如何正视身体上的疾病	(154)
五、为什么在感到疲劳之前先休息	(156)
六、如何保持适量的运动	(157)
七、如何注意合理饮食	(158)
八、如何积极正确地追求快乐	(160)
九、为什么不要忽视心理疾病	(161)
十、如何用微笑面对人生	(164)
十一、什么是自言自语放轻松	(166)
十二、如何让自己彻底轻松一下	(167)

十三、如何挣脱心灵的枷锁	(168)
十四、如何打破心中的瓶颈	(171)
十五、如何清扫心灵的垃圾	(173)

习惯与成就

第一章 独立自主开拓人生心理咨询

一、为什么习惯是一个人成功的资本	(177)
二、为什么自立的人生从制定目标开始	(178)
三、如何独立自主地行动	(180)
四、如何磨炼独立的品性	(183)
五、为什么依赖心理必须根除	(186)
六、如何让你的个性充分发展	(187)
七、为什么你是独一无二的造化	(188)
八、如何努力培养自己的特点	(190)
九、如何让自己成为一个策划高手	(191)
十、如何大胆走出情感的误区	(194)

第二章 思考创新热爱事业心理咨询

一、为什么人人都有创造力	(197)
二、为什么思考是成功人生的起点	(200)
三、为什么伟人的习惯是独立思考	(204)
四、如何及时注入“创新因子”	(204)
五、如何拥有独立思考的优秀头脑	(206)
六、如何掌握成大事的三大思维	(209)
七、如何培养思维的灵活性	(212)
八、如何掌握创意思考的最佳方法	(213)
九、如何学习人生的创造智慧	(214)
十、如何充分发挥创造性	(216)

第三章 乐观自信成为强者心理咨询

一、如何用积极心态营造快乐	(218)
二、为什么乐观是生活的一种力量	(219)
三、如何培养乐观向上的性格	(221)
四、为什么乐观自信是一种财富	(223)

五、为什么自信是做好一切的基础	(224)
六、增强自信心有哪六大方法	(225)
七、为什么信心是成功的入场券	(226)
八、如何让自己的脸上多一点微笑	(228)
九、如何屹立不倒奋力敲击	(231)
十、如何笑到最后才是真正的强者	(232)

第四章 学以致用卓越人生心理咨询

一、为什么培养读书习惯人生必将卓越	(235)
二、为什么读书是你一生的事业	(236)
三、为什么成大事须从学习开始	(237)
四、如何铸造求知的人生	(240)
五、如何把书籍当作最好的朋友	(242)
六、如何获得智慧的窍门	(243)
七、如何每天都要给大脑充电	(244)
八、如何重视学习的高效时段	(245)
九、如何每天读书至少 10 分钟	(245)
十、如何学会科学的学习方法	(246)

第五章 珍惜时间充沛精力心理咨询

一、为什么时间就是生命	(252)
二、如何掌握赢得更多时间的技巧	(253)
三、如何科学利用时间	(254)
四、如何每天拿出“为将来的一小时”	(255)
五、如何有条理地安排时间	(256)
六、如何列出时间记事表	(256)
七、如何把握一日中精力充沛的时间	(258)
八、如何把一天变成四十八小时	(258)
九、如何拒绝做浪费时间的事	(259)
十、如何让时间为你工作	(261)

第六章 宽容忍让出人头地心理咨询

一、为什么宽容者可成大业	(263)
二、如何宽容大度深谋远虑	(265)
三、为什么惟宽是客人和用人的最佳方略	(268)
四、为什么动辄愤怒是很多人的习性	(269)
五、如何切忌做一个心胸狭小之人	(271)

六、如何和批评你的人交朋友	(272)
七、为什么善于控制自己才能控制别人	(273)
八、为什么因小失大是最无知的	(277)
九、如何忍耐委屈以柔克刚	(280)
十、如何磨炼自控能力	(282)
第七章 诚实守信尽职尽责心理咨询	
一、为什么诚信是天下第一品牌	(285)
二、如何靠诚信塑造个人魅力	(291)
三、为什么诚实的脑力劳动增加财富	(294)
四、为什么服从即忠诚	(296)
五、为什么敬业务实是职场新人的资本	(297)
六、如何在自己的生活范围内完成职责	(300)
七、什么是尽职尽责的工作方略	(301)
八、如何时老板的忠诚	(303)
九、为什么忠诚可加薪	(308)
第八章 合作共进造就大业心理咨询	
一、为什么合作能做大事业	(308)
二、如何学会与人合作的奥秘	(310)
三、如何找到自己最可靠的合作伙伴	(312)
四、如何提高合作能力	(313)
五、如何取人之长而补己之短	(315)
六、合作有哪十大原则	(315)
七、合作有哪三大技巧	(317)
八、如何追求良好的合作	(318)
九、调和人际关系有何策略	(319)
十、如何用力把大家拧成一股绳	(323)
第九章 重视财富获得利润心理咨询	
一、如何立即开始你的致富行动	(325)
二、赚钱必备有哪些素质	(328)
三、如何修炼高明的赚钱功夫	(330)
四、为什么敢打敢拼才会赢得金钱	(332)
五、如何对市场变化有灵敏的反应	(333)
六、如何养成敏锐的赚钱直觉	(334)
七、如何掌握经营成功的十大规则	(335)

八、如何让金钱自动地流进自己的钱包	(337)
九、如何掌握用钱的最佳方法	(339)
十、如何赢得个人的财务自由	(341)
第十章 勤奋俭朴收获成功心理咨询	
一、为什么勤奋造就大事业	(342)
二、如何在勤奋中创造奇迹	(345)
三、为什么说天下有路勤为径	(347)
四、为什么幸福是辛勤汗水的结晶	(350)
五、为什么有一份耕耘。就有一份收获	(352)
六、为什么勤奋是天才的摇篮	(353)
七、如何勤奋刻苦努力工作	(355)
八、为什么俭朴的生活使人感到充实	(357)
九、如何体验俭朴生活之美	(358)
十、事业成功细节的大汇总	(360)

选择与放弃

第一章 做人选择与放弃心理咨询

一、如何掌握最佳选择的黄金法则	(365)
二、为什么选择就是一种放弃	(366)
三、成功者选择有哪四大方略	(368)
四、如何选择人生价值	(369)
五、选择先成家还是先立业	(370)
六、选择人生、金钱、生存的质量	(371)
七、选择改变自己还是改变别人	(372)
八、选择人生与科学的传播	(372)
九、如何选择人生与科技	(374)
十、如何放弃局部利益保全整体	(375)
十一、人生选择不能脚踏两只船	(376)
十二、为什么承诺一个都不能放弃	(377)
十三、如何洁身自好放弃诱惑	(378)
十四、为什么不弃不得而大弃大得	(379)
十五、为什么人生有一个缺口	(381)

十六、为什么人生必须要学会放弃	(382)
十七、为什么不做完美主义者	(383)
十八、为什么安于淡泊勤于敬业	(384)
十九、如何富贵不淫而贫贱不移	(385)
二十、如何节制欲望不放纵	(386)
二十一、如何喜怒不形于色	(387)
二十二、为什么人非圣贤而孰能无过	(387)
二十三、如何保持适度的野心	(388)
二十四、上网聊天得到什么	(390)
二十五、人生将藏有哪些奥秘	(392)
二十六、为什么做人要豁达大度	(393)
二十七、为什么看不顺眼的不要太多	(394)
二十八、为什么直理不可直说	(395)
二十九、为什么凡事要有回旋的余地	(397)
三十、为什么不要太在乎别人的“眼光”	(398)
三十一、为什么做事不可能面面俱到	(398)
三十二、为什么为人处事贵在忍耐	(399)
三十三、为什么做人就是苦中作乐	(400)
三十四、为什么不能一味迁就别人	(403)
三十五、如何敢于正视自己的人性缺陷	(404)

第二章 社交选择与放弃心理咨询

一、如何掌握与人相处的放弃艺术	(405)
二、如何选择你的朋友	(406)
三、如何多结交比自己优秀的人	(408)
四、为什么不要刻意地结交社会名流	(409)
五、如何适应上司而平步青云	(410)
六、如何适应同僚要相安无事	(412)
七、什么在公司里切勿“交浅言深”	(414)
八、如何放弃受害意识	(416)
九、如何敢于先让一步	(417)
十、为什么不要处处当主角	(418)
十一、为什么不要轻言不求人	(418)
十二、如何学会妥协	(420)
十三、为什么与人相交要不愠不火	(421)

十四、为什么一见如故要适度远之	(422)
十五、为什么借朋友钱不如给钱	(424)
十六、为什么给别人留一点余地	(425)
十七、为什么远离乘坐灰色列车的人	(425)
十八、说“话”听“话”都要有所选择	(426)
十九、为什么说恭维话要得体	(427)
二十、为什么话说的不要太绝	(428)
二十一、为什么言语失误莫强辩	(429)
二十二、为什么给人好处别张扬	(430)
二十三、为什么不要对人太好了	(432)
二十四、如何让别人欠你一个人情	(433)
二十五、为什么压制别人并不能抬高自己	(434)

第三章 工作选择与放弃心理咨询

一、如何学会放弃不熟悉的行业	(435)
二、为什么报考大学要考虑周全	(436)
三、如何选择有前途的专业	(439)
四、为什么把握好职业方向	(441)
五、为什么没有兴趣的事不要碰	(442)
六、职场丽人如何选择与放弃	(444)
七、如何掌握最低身份求职曲线法	(446)
八、为什么识时务者为俊杰	(447)
九、失去的比得到的更可贵美好	(449)
十、低头实干的业绩回击批评	(450)
十一、如何掌握行业转换的法则	(451)
十二、为什么不做减弱生命储备的事情	(452)
十三、想升职莫做哪6种人	(453)
十四、守职有何奥秘	(454)
十五、为什么成功取决于态度	(455)

第四章 赚钱选择与放弃心理咨询

一、如何选择致富的方法	(456)
二、如何掌握行业选择的禁忌	(458)
三、为什么世上没有四平八稳的生意	(460)
四、为什么要有失败的心理准备	(462)
五、为什么先赚小钱开始突破	(464)

六、如何从“门外汉”到“门内汉”	(466)
七、为什么股市如人生	(468)
八、股市浮沉如何说放弃	(469)
九、为什么运气不是凭空而来的	(471)
十、为什么捕捉生意贵在独具慧眼	(474)
十一、为什么名牌绝对不可能无限延伸	(475)
十二、为什么做生意不能一次赚足	(476)
十三、如何掌握用力与用智的技巧	(477)
十四、为什么创新是商场不败的法宝	(478)
十五、为什么经商不能没有戒备心	(480)

第五章 生存选择与放弃心理咨询

一、如何按照自己的愿望进行选择	(481)
二、如何使自己更有弹性	(483)
三、什么是约拿情结的心态	(484)
四、如何掌握生存的 7 项法则	(486)
五、如何掌握幸福联想大世界	(487)
六、如何选择自己的幸福	(488)
七、如何选择积极的生活动力	(490)
八、为什么世上没有“后悔药”	(491)
九、什么是最伟大的胜利者	(492)
十、为什么成功必须舍得放弃	(493)
十一、如何选择造就人生	(494)
十二、什么是人生选择的逆向思维	(495)
十三、为什么不同的人选择不同的路	(497)
十四、如何根据气质选择人生	(497)
十五、新好女人如何自我选择	(499)

第六章 爱情选择与放弃心理咨询

一、为什么爱情的真谛在于选择	(500)
二、为什么相爱不计贫富贵贱	(502)
三、如何追求平淡婚姻中的情趣	(503)
四、如何掌握放弃爱情的艺术	(504)
五、为什么婚姻如棋	(506)
六、为什么婚姻中两人个性不合才正常	(507)
七、为什么不要太强求感情的专一	(508)

八、尴尬婚姻放弃还是忍受	(509)
九、为什么婚姻是一种有缺陷的生活	(510)
十、如何进行再爱一次的策划	(511)
十一、放弃他才能真正拥有他	(513)
十二、6个简易方法助你言归于好	(514)

性格与命运

第一章 解析自我性格心理咨询

一、每个人的性格有何特征	(519)
二、如何从性格认识自己	(520)
三、什么是性格的含义	(522)
四、什么是内向型性格	(523)
五、什么是外向型性格	(525)
六、如何分析 O 血型的性格	(528)
七、如何分析 A 血型的性格	(528)
八、如何分析 B 血型的性格	(529)
九、如何分析 AB 血型的性格	(530)
十、如何分析 O 型的男人与女人的性格	(530)
十一、如何分析 A 型的男人与女人的性格	(531)
十二、如何分析 B 型的男人与女人的性格	(532)
十三、如何分析 AB 型的男人与女人的性格	(533)
十四、什么是细长型的性格	(534)
十五、什么是肥胖型的性格	(536)
十六、什么是斗士型的性格	(537)
十七、性格与气质有何关系	(538)
十八、将相型人才有何性格特征	(539)
十九、精英人物有何性格特征	(540)
二十、潜质型人才有何性格特征	(542)
【心灵启示录】抑郁少年的文豪之路	(543)

第二章 性格与成功心理咨询

一、为什么健全的个性是成功的基石	(548)
二、如何分析四种成功的性格典型特征	(551)

三、成功人士性格的十三个特征	(553)
四、不同性格类型适合的职业	(555)
五、如何培养好性格	(557)
六、为什么培养好的性格从生活准则开始	(557)
七、培养好性格有哪些方法	(558)
八、如何培养受欢迎的性格	(559)
九、如何把握性格与机遇	(562)
十、如何通过性格分析帮助自我成功	(564)
十一、如何优化外向型的性格	(566)
十二、如何优化内向型的性格	(567)
十三、向卡耐基学习乐观的思想	(569)
十四、如何从清心寡欲到大胆追求	(570)
十五、如何从谨小慎微到敢于冒险	(571)
十六、如何从含而不露到毛遂自荐	(573)
十七、如何从沉默寡言到能言善辩	(575)
十八、如何超越心理障碍	(576)
十九、如何使自我出类拔萃	(578)
二十、为什么生命是靠自己雕琢的	(578)
【心灵启示录】在事业中寻找精彩人生	(580)

第三章 性格与习性心理咨询

一、如何从习惯动作看性格	(583)
二、如何从眼睛看性格	(584)
三、为什么握手方式反映性格	(586)
四、如何从谈话速度和语气看性格	(587)
五、如何从服装和表情看性格	(588)
六、如何从饮食习惯看性格	(589)
七、如何从吃各国名菜肴看性格	(591)
八、如何从工作态度看性格	(592)
九、如何主持会议风格看性格	(593)
十、如何从由其行为看其性格	(594)
十一、抽烟的姿势与个性有何关系	(595)
十二、如何从排行看性格	(596)
十三、笔迹与性格有何关系	(597)
十四、睡姿结构与性格有何关系	(598)

十五、如何从开车方式看性格	(599)
十六、如何从付款方式看性格	(600)
十七、如何从赌博方式看性格	(601)
十八、如何从办公桌看性格	(602)
十九、属鼠生肖的性格	(603)
二十、属牛肖的性格	(603)
二十一、属虎生肖的性格	(604)
二十二、属兔生肖的性格	(604)
二十三、属龙生肖的性格	(605)
二十四、属蛇生肖的性格	(606)
二十五、属马生肖的性格	(606)
二十六、属羊生肖的性格	(607)
二十七、属猴生肖的性格	(607)
二十八、属鸡生肖的性格	(608)
二十九、属狗生肖的性格	(609)
三十、属猪生肖的性格	(609)
三十一、什么是懒惰性格的缺陷	(610)
三十二、什么是自卑性格的缺陷	(611)
三十三、什么是虚荣性格的缺陷	(614)
【心灵启示录】三毛自我完善性格	(615)

第四章 性格与人际心理咨询

一、左右人际关系的五种性格特征	(618)
二、如何学会取悦别人	(619)
三、妨碍你去喜欢别人有哪些因素	(620)
四、如何从人际关系看性格	(621)
五、大学生所喜欢的朋友	(623)
六、中、小学生所喜欢的朋友	(625)
七、如何分析现实的教师性格	(628)
八、教师讨人喜欢的性格	(629)
九、如何同活泼型的人相处	(632)
十、如何同完美型的人相处	(633)
十一、如何同力量型的人相处	(634)
十二、如何同和平型的人相处	(635)
十三、工作单位中有何人人际关系	(636)