

一部解决现代人心理困惑的经典之作

哈佛大学心理学博士 周倩 编著

# 解决人生难题 心理咨询手册

JIEJUERENSHENG  
NANTI  
XILIZHIXUN  
SHOUCE

如何找到成功人生的根本原因则是大家忽略的一个比较重要的问题。也许你会纳闷——成功的原因本来就是一个说不清的问题。更何况每个人都有每个人的不同情况。因此，这可以是一个似有似无的问题。针对这种看法，我们则有不同的观点，即成功人生的最大问题则是心理问题！

现代生活越来越紧张激烈，人们往往处在一种高度紧张的状态之中，仿佛是上紧了发条的钟表一样，不停地运转。所以，人们的心理压力已经到了极限，就会面临越来越多的人生障碍。

人生的问题有无数，当然，心理的状况也是各种各样的。没有心理困惑的人生，是不可以想像的，也是根本不存在的。在人生的战场上，所谓成与败，常常是对心理素质的考验。因此，每个人都必须解决经常遇到的心理咨询问题。

心理咨询是随着人们生活竞争的，而日益突显其重要性的。大家想一想，在各种复杂的人际关系中，在挑战自我成功的环节中，在处理窘迫困境的时候，在缓解心理压力时，都离不开心理的问题。

周倩 编著

# 解决人生难题 心理咨询手册

JIEJUERENSHENG  
NANTI  
XILIZHIXUN  
SHOUCE

线装书局

## 图书在版编目(CIP)数据

解决人生难题心理咨询手册/周倩编著. - 北京:线装书局,2003.11

ISBN 7-80106-307-4

I. 解… II. 周… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101454 号

## 解决人生难题心理咨询手册

---

编 著 周 倩  
责任编辑 王长林 李可可  
监 印 李国利  
封面设计 康笑宇设计工作室  
出版发行 线装书局  
社 址 北京朝阳区春秀路太平庄 10 号  
邮 编 100027  
电话传真 64153263  
经 销 新华书店  
印 刷 北京京宇印刷厂  
开 本 1/32(880mm × 1230mm)  
字 数 340 千字 印 张 16.5  
版 次 2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷  
印 数 1-10000 册  
书 号 ISBN 7-80106-307-4/F·24  
定 价 29.80 元

---

# JIEJUERENSHENG NANTI XILIZHIXUN SHOUCE

解

决

人

生

难

题

心

理

咨

询

手

册

## 周倩简介

著名人生咨询专家，曾就读于北京大学哲学系、心理学系。美国哈佛大学心理学博士、教授。世纪豪文国际咨询有限公司项目总监兼执行董事。



JIEJU ERENSHENG  
NANTI  
XILIZHIXUN  
SHOUCE

解  
决  
人  
生  
难  
题  
心  
理  
咨  
询  
手  
册

**JIEJUERENSHENG  
NANTI  
XILIZHIXUN  
SHOUCE**

责任编辑：王长林 李可可

选题策划：黄永军 Email huangyongjun18@sohu.com

封面设计：**耀午书装**  
010 84473188

# 目 录

## 战胜自我心理咨询

- 如何培养成功人格的素质 ..... ( 3 )
- 如何消除人格障碍 ..... ( 4 )
- 如何克服软弱的性格 ..... ( 7 )
- 如何解读成功型与失败型 ..... ( 9 )
- 如何避免“不成功人生”的 6 大错误 ..... (11)
- 为什么人生本无“注定”的说法 ..... (15)
- 如何从“小”字到“大”字 ..... (17)
- 如何掌握处理困难的诀窍 ..... (20)
- 如何掌握突破困境的方法 ..... (23)
- 如何对自己的自卑心理进行分析 ..... (26)
- 为什么不要活在别人的价值观里 ..... (27)
- 如何培养助于成功的精神特质和习惯 ..... (30)
- 如何正确认识你自己 ..... (32)
- 如何找到自己的正确位置 ..... (34)
- 如何走自己的路让别人去说吧 ..... (34)
- 如何学会推销自己 ..... (35)

- 如何主动性地创造生活 ..... (37)
- 如何宠辱不惊把握自我 ..... (38)
- 如何别让感情蒙蔽理智 ..... (39)
- 如何保持冷静客观态度 ..... (40)
- 如何开诚布公信任别人 ..... (42)
- 如何开阔心胸自我解脱 ..... (42)
- 如何树立正确的竞争观念 ..... (43)
- 为什么自我期望值不要过高 ..... (44)
- 如何自我控制保持心理上的平衡 ..... (45)
- 如何少追求物质多追求理想 ..... (46)
- 为什么不要嫉妒别人的成功 ..... (47)
- 如何同命运决一死战 ..... (51)
- 如何掌握自我尊重法 ..... (53)
- 如何树立“我为人人，人人为我”的观念 ..... (54)
- 如何淡泊名利不求奢华 ..... (55)
- 为什么要知足者常乐 ..... (56)
- 如何运用理性克制贪欲 ..... (57)
- 战胜人性弱点有哪 5 大绝招 ..... (58)
- 如何克服自身弱点的 12 个“不要” ..... (60)
- 如何将弱点转化为优点 ..... (66)
- 如何掌握战胜自卑的 5 大法宝 ..... (70)
- 如何迈向成功的心理修备 ..... (71)
- 如何培养成就大业者的心理品质 ..... (72)



## 征服人心心理咨询

- 为什么要善交对自己有益的人 ..... (79)
- 如何不打没把握的人生之仗 ..... (81)
- 如何了解自己和了解别人 ..... (82)
- 如何巧妙掌握“控制法” ..... (87)
- 如何留意批评 ..... (89)
- 如何学会与别人合作 ..... (90)
- 如何防止与人争斗 ..... (91)
- 为什么君子之交淡如水 ..... (94)
- 哪些形象最不受欺侮 ..... (96)
- 为什么一见如故要适度远之 ..... (97)
- 为什么借朋友钱不如给钱 ..... (99)
- 为什么友情突然升温要小心 ..... (101)
- 如何用一缕温情征服人心 ..... (102)
- 如何用委婉拒绝征服人心 ..... (104)
- 如何征服猛烈型的人 ..... (107)
- 如何征服情绪型的人 ..... (107)
- 如何征服慎重型的人 ..... (108)
- 如何征服浪漫型的人 ..... (109)
- 如何征服现实型的人 ..... (110)
- 如何征服乐天派的人 ..... (111)
- 如何征服无魄力型的人 ..... (111)
- 如何征服形式主义的人 ..... (112)
- 如何征服口密腹剑的人 ..... (112)

- 如何征服吹牛拍马的人 ..... (114)
- 如何征服尖酸刻薄的人 ..... (114)
- 如何征服挑拨离间的人 ..... (115)
- 如何征服笑里藏刀的人 ..... (116)
- 如何征服翻脸无情的人 ..... (117)
- 如何征服戴着面具的“好人” ..... (118)
- 为什么将心比心服人心 ..... (119)
- 如何制服傲慢对手 3 法 ..... (120)
- 如何掌握对付坏人的 4 大杀手锏 ..... (121)
- 为什么认错使人伟大 ..... (124)

## 应对窘迫心理咨询

- 如何坦然面对遭人怀疑 ..... (129)
- 如何及时摆脱尴尬境地 ..... (132)
- 在顾客面前被上司指责时该怎么办 ..... (134)
- 如何平静对付冷遇 ..... (136)
- 如何轻松化解言语失误 ..... (139)
- 错怪了别人怎么办 ..... (141)
- 如何诱使对方主动说出难于启齿的事情 ..... (142)
- 发现别人嘲讽你时该怎么办 ..... (143)
- 为什么逢人只说三分话 ..... (144)
- 如何多说对方爱听的话 ..... (145)
- 如何说些鼓舞人心的话 ..... (147)
- 如何寻找话题激发共同兴奋点 ..... (148)
- 如何看对方的性格说话 ..... (150)

- 为什么话说的不要太绝 ..... (152)
- 如何掌握开玩笑的“规则” ..... (154)
- 为什么要有能伸能屈的本领 ..... (156)
- 为什么不属于自己的切莫强求 ..... (160)
- 如何克服因失利而实施报复 ..... (161)
- 如何在争论时尽量保持冷静 ..... (163)
- 如何学会不怕挨批评 ..... (164)
- 如何消除误会 ..... (166)

## 缓解压力心理咨询

- 如何找到解开难题的“钥匙” ..... (171)
- 如何主动“拥抱”机会 ..... (173)
- 如何做事半功倍的事 ..... (176)
- 如何掌握办事“二分法”：计划+习惯 ..... (177)
- 如何找到“第一位” ..... (179)
- 如何与压力和平共处 ..... (183)
- 为什么冥想可缓解压力 ..... (186)
- 为什么在你痛苦时流泪也能缓解压力 ..... (188)
- 为什么体育锻炼是减轻压力的灵丹妙药 ..... (189)
- 逐步适应处理人生的过度压力 ..... (191)
- 为什么溜之大吉能处理人生过度压力 ..... (192)
- 为什么处惊不变是处理人生过度的压力 ..... (193)
- 为什么忘却悲痛是处理人生过度的压力 ..... (194)
- 为什么面对逆境要采取积极态度 ..... (196)
- 为什么逆境会变成好运的台阶 ..... (197)

- 如何面对压力冲破自我樊篱 ..... (199)
- 如何面对压力摆脱墨守成规 ..... (201)
- 如何面对压力不要自我否定 ..... (203)
- 摆脱精神压力有哪些方法 ..... (205)
- 如何疏解工作压力 ..... (206)
- 如何借助人际关系降压 ..... (208)
- 如何以营养降压 ..... (209)
- 如何以运动降压 ..... (211)
- 如何寻找医疗渠道降压 ..... (213)
- 如何疏解压力有哪些好方法 ..... (215)
- 如何建立健康积极的人生观 ..... (217)

## 爱情家庭心理咨询

- 如何寻找梦中的情人 ..... (221)
- 如何博得异性的喜爱 ..... (222)
- 如何掌握追求爱情的好时机 ..... (224)
- 如何借题发挥地追求恋人 ..... (225)
- 如何单刀直入地追求恋人 ..... (226)
- 初恋有何对策 ..... (227)
- 令女人心里暖洋洋有哪些妙法 ..... (230)
- 如何适度做爱情的“小动作” ..... (231)
- 如何变单相思为双相思 ..... (232)
- 如何使爱情没有第三者 ..... (235)
- 理想妻子有哪 10 条标准 ..... (238)
- 坏妻子有哪些表现 ..... (240)

- 理想丈夫有哪些标准 ..... (243)
- 坏丈夫有哪些表现 ..... (245)
- 如何掌握失恋兵法 ..... (246)
- 如何掌握最佳的婚育年龄 ..... (249)
- 如何推算最佳受孕时间 ..... (251)
- 什么决定胎儿的性别 ..... (251)
- 如何预知生男还是生女 ..... (252)
- 如何做一个好丈夫的方法 ..... (253)
- 如何做一个好妻子的方法 ..... (255)
- 为什么夫妻间要用甜言蜜语 ..... (257)
- 如何快乐度过成家立业后的日子 ..... (258)
- 为什么千万不要后院“起火” ..... (261)
- 如何学会改善夫妻关系 ..... (267)
- 如何增添婚姻生活的情趣 ..... (270)
- 如何让配偶保持好心情 ..... (271)
- 为什么家和才能万事兴 ..... (273)
- 为什么家庭是爱的调色盘 ..... (275)
- 为什么情感需要精心培养 ..... (278)
- 有了孩子后出现家庭危机怎么办 ..... (283)
- 如何起诉和离婚 ..... (286)
- 如何掌握家庭问题的处理方法 ..... (289)
- 为什么小事是组合家人感情的细胞 ..... (290)
- 为什么积极赞赏会使相互间再多一点爱 ..... (294)
- 如何掌握夫妻间问题的处理方法 ..... (296)
- 如何掌握对方嗜赌的处理方法 ..... (297)
- 如何掌握对方有怪癖的处理方法 ..... (298)
- 如何掌握夫妻吵架的处理方法 ..... (300)

- 如何掌握分家难分的处理办法 ..... (302)
- 如何掌握发生遗产纠纷的处理办法 ..... (305)
- 如何掌握婆媳间问题的处理方法 ..... (306)
- 假如你是婆婆如何处理好婆媳关系 ..... (307)
- 假如你是媳妇如何处理好婆媳关系 ..... (310)

## 培养孩子心理咨询

- 如何教孩子重视实用技能 ..... (315)
- 如何做好孩子的人生规划 ..... (318)
- 如何教给孩子竞争的意识 ..... (323)
- 如何让孩子自己独立自主 ..... (326)
- 如何增强孩子的记忆力 ..... (330)
- 如何重视孩子的想像力 ..... (332)
- 如何提高孩子的思维能力 ..... (335)
- 如何激发孩子的学习智慧 ..... (337)
- 为什么动手动脑对于学习同样重要 ..... (339)
- 如何实现学习与实践的结合 ..... (341)
- 如何对孩子的学习智慧给予肯定 ..... (343)
- 如何锻炼孩子的毅力 ..... (345)
- 为什么吃苦受难是孩子的必修课 ..... (346)
- 如何增强孩子的承受力 ..... (347)
- 为什么对孩子不可溺爱与失爱 ..... (348)
- 为什么尽量让孩子学会自理 ..... (350)
- 如何培养孩子专心致志的习惯 ..... (352)
- 如何培养孩子敏捷灵巧的习惯 ..... (352)

- 如何培养孩子精益求精的习惯 ..... (353)
- 如何让孩子学会合作 ..... (354)
- 为什么孩子交友不可不慎 ..... (356)
- 为什么在父母的眼里孩子不论长多大都是孩子.....  
..... (357)

## 面对创业心理咨询

- 如何做成功的创业者 ..... (361)
- 如何定位打工族 ..... (365)
- 如何自己做老板 ..... (367)
- 如何选择创业方向 ..... (368)
- 为什么创业前必须清楚 3 个问题 ..... (370)
- 如何掌握开创事业的基本步骤 ..... (374)
- 什么是经营者有利可图的买卖 ..... (376)
- 如何利用人们爱方便的心理赚钱 ..... (378)
- 如何利用父母“望子成龙”的心理赚钱 ..... (379)
- 为什么经营高档商品或廉价商品都能赚钱 ..... (379)
- 为什么受女性欢迎的产品一定畅销 ..... (380)
- 如何利用众人感到困扰的事情做生意 ..... (381)
- 如何为公司招兵买马 ..... (381)
- 如何学会借别人的钱发财 ..... (383)
- 如何寻找创业搭档 ..... (387)
- 如何协调合作获取成功 ..... (390)
- 经营者为什么要追求最大的利润 ..... (393)

## 防范小人心理咨询

- 怎样与听信谗言的领导相处 ..... (397)
- 怎样与爱挑剔的领导相处 ..... (398)
- 怎样与顽劣贪婪的上司相处 ..... (399)
- 怎样与自私的领导相处 ..... (400)
- 怎样与阴险的上司相处 ..... (401)
- 怎样与傲慢的领导相处 ..... (401)
- 如何防止同事小人 ..... (402)
- 如何学会与有棱角的同事打交道 ..... (404)
- 如何对付各种打小报告的同事 ..... (405)
- 如何应付排挤你的同事 ..... (408)
- 如何妥善处理同事和你争功劳 ..... (410)
- 如何对付爱唠叨的下属 ..... (412)
- 如何对付自作聪明的下属 ..... (412)
- 如何对付自私自利的下属 ..... (413)
- 如何对付阴险狡诈的下属 ..... (413)
- 如何防止性骚扰 ..... (415)
- 如何防止朋友中的小人 ..... (417)
- 如何防止生意场中的小人 ..... (419)
- 如何防止情场小人 ..... (422)
- 如何用适当的理由拒绝男友的性要求 ..... (423)
- 如何用超负荷条件拒绝性要求 ..... (424)
- 为什么用诚恳的态度拒绝男友的性要求 ..... (425)



## 挑战失败心理咨询

- 如何以乐观之情面对失败的事实 ..... (429)
- 如何从失败中摸索事业的目标 ..... (432)
- 如何挣脱失败扩大选择范围 ..... (433)
- 如何打败心理上的 7 个敌人 ..... (434)
- 如何不要为失败寻找借口 ..... (437)
- 为什么失败的经验越丰富而成功的几率越大 ... (439)
- 为什么失败是对一个人人格的试验 ..... (441)
- 为什么苦难往往是经过化妆了的幸福 ..... (442)
- 为什么成功属于打不垮的人 ..... (444)
- 为什么跌倒了要勇敢地站起来 ..... (450)
- 为什么多灾多难是一笔珍贵的财富 ..... (451)
- 如何钻研自己的领域 ..... (453)
- 如何激发人本来的潜能 ..... (455)
- 如何打好内心竞赛 ..... (458)
- 如何培养永不言败的心理 ..... (462)
- 为什么面临绝路心里要喊“前进，前进！” ..... (465)
- 如何在逆境中点燃追求的热情 ..... (468)
- 如何东山再起 ..... (470)
- 如何重新登录成功 ..... (471)
- 如何掌握通向辉煌人生必备的 6 种能力 ..... (472)