

<<求医不如求己 心理健康篇>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己 心理健康篇>>

13位ISBN编号：9787104027737

10位ISBN编号：7104027734

出版时间：2008-7

出版时间：中国戏剧出版社

作者：李胜华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<求医不如求己 心理健康篇>>

### 内容概要

健康的心灵，是一切幸福的源泉。

但我们的灵魂，经常陷入误区，有钱、有地位、有事业、有美满的家庭，并不意味着完美的人生。

林黛玉的扮演者，陈晓旭，十几年前凭借出色的表演，一举成名；之后，投身商界，也是位叱咤风云的女强人，但是，现在却情愿与青灯相伴，了却残生。

生活中的各高校的大学生，每年都有学子，因为解不开心结，而采取跳楼、割腕等各种残忍的方式结束自己的生命。

有人说，一本书可以救助并成就人生。

这虽然有些夸张，但也不无道理。

一个选择，决定一条道路；一条道路，到达一方土地；一方土地，开始一种生活；一种生活，形成一种命运。

进入新经济时代，本书作为心理健康的一个“瞭望台”，希望那些正在寻找幸福和快乐的青年、中年，能够和我们一同感受和品味平凡人生的魅力和精彩。

<<求医不如求己 心理健康篇>>

书籍目录

性情心态篇 第一章 培养并接纳适合自己的性格 第一节 要正确的评价自我 第二节 接纳自己的不完美 第三节 懂得征服自己 第四节 善于作自我反省 第二章 了解自己的“心病” 第一节 自我感觉要求实 第二节 依据科学辨别“心病” 第三章 不可忽视的迹象 第一节 这种性格有问题 第二节 你的脾气怎么样 第三节 你的表现正常吗 第四章 学会调整心态 第一节 自尊过强是固执 第二节 别跟自己过不去 第三节 克服从众心理 第五章 拥有一个健康的心理 第一节 克服过度的自卑感 第二节 避免自我膨胀 第三节 告别猜疑心态 第六章 完善自己的个性 第一节 了解自己的气质类型 第二节 放弃急躁秉性 第三节 在挫折中成长压力危机篇 第一章 不要难以负重的压力 第一节 什么是压力 第二节 辨清压力的好坏 第三节 压力管理的原则 第二章 学会克制不良行为 第一节 克服依赖,走向独立 第二节 和暴力行为说“不” 第三节 改变不良倾向塑造完美自我 第三章 坦然地面对生活 第一节 不要一个人承担 第二节 生活的最佳姿态 第四章 人到中年必须减压 第一节 学会说“不” 第二节 对待自己别苛刻 第三节 忍,不一定是美德 第五章 智对失眠 第一节 了解自己的睡眠 第二节 主动解决自己的“眼中钉” 第三节 让自己的生活有规律社交心理篇 第一章 与社交恐惧症说“不” 第一节 放开自己走进社会 第二节 学会与异性相处的技巧 第三节 用真心换真意 第二章 日常心理调整 第一节 面对下岗要积极 第二节 不做工作的奴隶 第三节 与上司相处的艺术 第三章 摆脱心理困扰 第一节 建立和谐的人际关系 第二节 不做焦虑的人 第三节 让强迫症远离自己 第四节 让自己不再抑郁 第四章 摆脱网瘾 第一节 不再迷失于虚拟世界 第二节 摆脱网络聊天综合症 第三节 打破网络游戏的桎梏

## <<求医不如求己 心理健康篇>>

### 章节摘录

第一章 培养并接纳适合自己的性格第一节 要正确的评价自我个体心理健康的一个重要指标是对自我的接受和认可。

也就是说对自己应有一个正确的评价，不可过高也不可过低，这样才不会出现自负和自卑的心理。为自己制定出合理的追求目标，以达到成功的彼岸。

一个人不能正确评价自己，就会产生心理障碍，表现出对自我的不满和排斥，从而出现“现实自我”和“理想自我的差距”。

因此，我们应学会了解自我、评价自我。

“以人为镜”，从比较中认识自己。

就像用分数来比较知识能力一样，人们可以通过处世方法、感情方式等方面与同伴的比较，找出自己的位置。

这种比较虽然常带有主观色彩，但却是认识自己的常用方法。

不过，在比较时，要寻找环境和心理条件相近的人比较，这样才较符合自己的实际水平和自己在群体中的位置。

享受“我是个苦行僧，我惧怕享受，我要等到来世……”来世是什么？

如果你在现实遇到了你的欲望所达不到的事情，你可以一闪而过地想一想它，如果你得了绝症，你可以想一想它，以求得心理上的安慰和解脱。

如果你是一个年轻人，整日沉思在来世的苦思冥想中，那么，你将行为退缩，无所事事，犹如得了癌症。

细想一下，你父母生你容易吗？

你对社会，大家，你的亲人，父母作了多少贡献，你报答了他们的恩情了吗？

空口无凭，物质是第一性的，意识是第二性的，哪怕你对他们做一分钱的贡献也好嘛。

切莫不要浪费你的现实幸福生活，吃饭是享受，穿衣是享受，开自家车是享受，学习好，克服困难是精神享受，研究一个问题，发明一个专利，干好本职工作，养家糊口，都是人生自我价值的具体体现，能说它不是一种享受吗？

因此，对于来世这个概念，应本着辩证、客观，健康的观点和态度对待它。

## <<求医不如求己 心理健康篇>>

### 编辑推荐

《求医不如求己:心理健康篇》中提到为了普及大众心理健康的有关知识,使人们能够正确地分析和处理学习、生活中遇到的各种心理问题。

培养人们良好的心理素质,提高自信心和承受挫折的能力,学习人际交往的技巧,提高对社会的适应能力,能够以良好的心态去面对人生。

我们特组织有关专家学者编写了《求医不如求己:心理健康篇》。

《求医不如求己:心理健康篇》从较高的心理科学理论深度,运用娴熟的心理咨询技巧,生动地描述和透析了现代大众的内心世界,并给予广大社会朋友以帮助、辅导和干预。

<<求医不如求己 心理健康篇>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>