

<<一分钟心理咨询>>

内容概要

职场起点相同，发挥“想象”让你胜人一筹
脾气糟糕，用“情绪温度计”随时观察自己
被嫌弃没有同理心，“自我对话”帮你转换思维
学会“分散练习”，从烦琐的工作中解套
掌握沟通的“魔法比率”，亲手打造完美婚姻
无需50分钟的专业咨询
只需1分钟的健康点拨
为100种生活困境提供解决方案
把心理医生随时带在身边
听专家指导，为心灵减负

<<一分钟心理咨询>>

书籍目录

赞 誉

推荐序

译者序

前 言

保持理智的策略

1.与自我对话 2

2.想象的力量 4

3.改变你的思想 6

4.获得心理平衡 9

5.锻炼你的大脑 11

6.改掉坏习惯 13

7.使用情绪温度计 15

8.想象一个属于自己的避难所 17

9.采用矛盾意向的技术 19

10.增强五官感觉 21

11.问题解决 23

12.冥想（一） 25

13.冥想（二） 26

14.快速放松的方法 28

15.战胜失眠 30

16.战胜拖延症（一） 32

17.战胜拖延症（二） 34

健康地思考自己

18.思想决定感受 38

19.如何通过健康的思考获得快乐 40

20.“应该”的专制性 41

21.更多有关“应该”和“必须”的讨论 43

22.盲目积极思考的风险 45

23.没有人是完美的 46

24.自寻烦恼 48

25.小心过高的期望 50

26.提出意见还是进行批判 51

27.妄下结论 53

28.避免自我法西斯 54

29.错误可以很美 56

30.事实与观点 58

31.确立现实的目标 60

32.不要让他人的言语伤害到自己 61

33.神经质三种典型的基本要求 63

用行动展现你自己

34.行动胜于言语 68

35.学会分担：不要全部自己干 70

36.关于富有成效地工作 71

37.为你的生活注入幽默 73

38.运动的重要性 75

<<一分钟心理咨询>>

- 39. 承担责任 77
- 40. 不要抑制你的感受 79
- 建立成功的亲密关系
- 41. 婚姻成功的关键 82
- 42. 如何帮助那些陷入困境的关系.....
使其变得更好 84
- 43. 为成功的婚姻关系而奋斗 85
- 44. 你能相信她吗？
这有赖于 87
- 45. 你如何行动比你是谁更重要 88
- 46. 善良不能战胜恶意 90
- 47. 有效的教养方式（一） 91
- 49. 有效的教养方式（二） 93
- 49. 有效的教养方式（三） 94
- 50. 真正友谊的重要性 96
- 有效沟通
- 51. 有效的沟通 100
- 52. 沟通中的性别差异：事实还是虚幻 102
- 53. 认识沟通的要素 104
- 54. 关于说“不” 105
- 55. 放下积怨 107
- 56. 一般化的危险 109
- 57. “我.....”句式 111
- 58. 空口无凭的道歉 113
- 59. 学会批评 115
- 60. 接受批评 117
- 61. 消极的情感语言 119
- 62. 果断，而不是克制或爆发 121
- 63. 过度强调隐私 123
- 64. 自我表露的美德 124
- 应对应激和焦虑
- 65. 应激 128
- 66. 应激的阶段 129
- 67. 日常生活的压力 131
- 68. 防止枯竭 133
- 69. 惊恐发作 134
- 70. 强迫症 136
- 71. 广泛性焦虑障碍 138
- 72. 克服焦虑 140
- 73. 让焦虑归位：危险与资源 141
- 74. 过度换气综合征 143
- 75. 多重人格障碍 145
- 处理抑郁、愤怒和情绪
- 76. 抑郁 148
- 77. 愤怒 150
- 78. 更多关于愤怒的事实 152
- 79. 发脾气是健康的吗 154

<<一分钟心理咨询>>

80. 别为“烦恼的自己”而烦恼 155
81. 心境与演变 157
- 管理你的体重
82. 想要减肥？
计算一下吧！
值那么多钱吗 162
83. 合理持久的减肥（一） 164
84. 合理持久的减肥（二） 166
85. 合理持久的减肥（三） 168
86. 合理持久的减肥（四） 169
87. 合理持久的减肥（五） 171
- 如何选择心理治疗
88. 精神科医生和临床心理学家的区别 176
89. 三种主要的心理治疗方法 178
90. 短程和长程的心理治疗 180
91. 危险的、温和的以及有效的心理治疗师 182
92. 揭开心理疗法的神秘面纱 184
93. 选择一个治疗师 186
94. 对接受心理治疗的误解 188
95. 治疗是一个生理 - 心理 - 社会模式过程 190
96. 精神科药物治疗 192
97. 有问题了吗？
吃些东西呢,还是做些事情 194
98. 生理健康与心理健康的联系 195
99. 逃避心理治疗的借口 197
100. 缩小科学与实践的间隙 199
101. 为什么很多人不会改变 201
102. 你应该“坚持到底”吗 203
- 更多的心理健康问题
103. 什么塑造了性格 206
104. 关于不可或缺 208
105. 经前综合征 210
106. 天性与教养之争 212
107. 咖啡因成瘾 214
108. 注意力缺陷多动障碍 216
109. 催眠 217
110. 自我实现的预言和负性循环 219
111. 更多关于自我实现预言的介绍 221
112. 人格障碍 223
113. 个体化校正的重要性 226
114. 职场的两个常见错误 228
115. 匿名戒酒互助会和恢复理性组织 230
116. 自助书籍：利与弊 232

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>