

<<不一样的健康心理学>>

图书基本信息

书名：<<不一样的健康心理学>>

13位ISBN编号：9787500695561

10位ISBN编号：750069556X

出版时间：2010-10

出版时间：中国青年出版社

作者：芦淼

页数：222

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>

## <<不一样的健康心理学>>

### 内容概要

心理健康已经渐渐成为了人们茶余饭后的主要话题，但是真正了解心理健康的涵义的人却并不多，我们往往只是把心理健康当成了一种“噱头”。

其实我们需要对心理健康有一个正确的认识，关注自己的心理就好像关注自己的身体一样，是在为自己的健康着想。

本书从多个常见的心理问题入手，帮助你了解和认识到让自己烦躁不堪、情绪低落的原因是什么，以及如何去解决等等。

在序章中你能了解到如何去诊断自己是否处于健康的状态；PART 1 告诉你怎么样正确地认识并接纳自己；PART 2 教你如何制定一个合理、现实的目标；PART 3 为你讲述自卑心理的来源、表现、危害并会教你如何去克服；PART 4 向你介绍时下最“热门”的抑郁症，让你知道为何抑郁症会让人闻之色变；PART 5 详细介绍了恐惧情绪和恐惧症的各种表现及诊断标准，并教你克服那些不必要的恐惧；PART 6 告诉你为什么人们总是抱怨不断，这样有什么不良影响，以及如何把抱怨变成解决问题的方法；PART 7 向你揭示愤怒的各种原因，并教你如何“紧急灭火”；PART 8 介绍了各种控制自己情绪的方法，教你如何获得淡定的心态；PART 9 告诉你那些自恋者的秘密，也会告诉你人格障碍的相关知识；PART 10 会教你如何建立乐观的心态，以积极的态度远离各种心理问题。

本书中活泼可爱的漫画人物将陪你一起学会保持心理健康的方法，让你在轻松愉悦的心情中明白健康的真谛。

## <<不一样的健康心理学>>

### 作者简介

芦淼，七十年代生人。  
硕士毕业于中国人民大学。  
有多年的心理学、社会学及法学研究经历。  
心理咨询师、北京作协会员。  
爱好旅行、与人交往和创作。  
从探究人心的角度出发，著有《福物祭旗》、《航海环球百日记》等书。

长期在北京人民广播电台、中央人民广播电台、中央电视台和阳光卫视等多家媒体担任情感、心理类栏目的主谈嘉宾，并在许多期刊杂志开设心理专栏。

## <<不一样的健康心理学>>

### 书籍目录

序章 快乐幸福源助力——心理健康序 TEST-你幸福快乐吗？

心理的快乐源于态度 身体的健康源于关注 身心健康是一体 心理健康的10项标准PART 1 我？

自我？

哪一个是真的我？

TEST-你了解自己吗？

你是怎样的人？

外向性格的优势 内向性格的优势 认识自己第一步：正视自己 认识自己第二步：接受自己PART 2 未来的我会在哪里？

TEST-你最想要的是什么？

知足不是不思进取，人生还是需要目标！

有目标但不做目标控 你空虚吗？

生活拒绝幻想，确认一下你想要的是米还是面 不要想歪了 做一张绝世计划表PART 3 自卑——征服！

TEST-测试你的自卑度 自大狂们也自卑？

自卑者更容易自虐 甩掉自卑，去除皱纹 如果孤独，请把自己置于人群之中 自信的人更懂幽默 行动起来，征服自卑！

PART 4 抑郁——短暂的乌云 TEST-你是否有抑郁情绪？

一场精神上的感冒 情绪低落是抑郁症的核心特征 病倒的不止是情绪 抑郁的乌云为何缠上我？ 走出泥沼，和抑郁说拜拜 勇敢去求医！

PART 5 恐惧——坦然面对 TEST-你最怕的是什么？

宅男宅女的天敌：社交 那些你知道的和你不知道的恐惧症 怕什么来什么——恐惧正是失败的源头 为什么人一紧张、害怕就想上厕所？

疑心病——根本不必太惶恐 别怕摔倒，把过去的阴影甩在身后！

PART 6 压力——抱怨非良策 TEST-压力当前，你最需要的是什么？ 哪来的那么多怨气？

做绿豆中的绿豆，别去期望绿豆变红豆 你抱怨的事情哪里让你受到了伤害？

我们为什么抱怨上瘾？

抱怨也可能成为“预言” 有种把你的抱怨爆给当事人听？

能解决问题的抱怨才是有效的抱怨！

PART 7 愤怒——让它变休眠火山！

TEST-你是个一点就着的人吗？

生气到底多伤身？

“你怎么那么烦人！”

” 淡定，淡定，急功近利容易失去自我 别把吵架当娱乐！

紧急灭火！

消防员培训班PART 8 情绪——自己主宰！

TEST-你的情绪受什么影响？

你无法改变天气，却可以改变心情 千万不要等待别人来恩赐什么 不以物喜，不以己悲 情绪需要合理表达 三句话优化你的生活 情绪会传染，当心感染别人的坏情绪！

PART 9 个性——独特不是孤立 TEST-你有多自恋？

独特不是怪异 摆脱从众的心理困境 以自我为中心容易失控 拒绝吹嘘，不做柏拉图 追求虚荣的心理源于被扭曲了的自尊心 嫉妒害死九只猫 渴望别人认同的自恋型人格障碍PART 10 乐观才快乐 TEST-看看你的乐观指数 承担少而精的工作 感恩是一种动力 做个简单的乐观者 微笑是一种坚不可摧的力量 拥有一项长久的兴趣 乐观培训课程 相信自己，积极行动



<<不一样的健康心理学>>

章节摘录

插图：

## <<不一样的健康心理学>>

### 媒体关注与评论

把心理学的研究应用到恋爱、婚姻中，在这一点上，主张“心灵匹配，成就幸福婚姻”的百合网和芦淼先生做的是同样的事。

因为现代人不仅希望能找到一个可以结婚的人，更希望能找到一个可以幸福牵手一生的“对的人”。——百合网联合创始人 慕岩在城市中一切都在飞速变化，现实的压力迫使我们必须在短时间内找到目标，但我们得出的只是一个又一个的疑问。

而在这套丛书中，就隐藏着我们所迫切需要的答案。

——著名电台主持人 刘思珈人们常视心理学为畏途，把它过分学术化、神圣化。

其实心理学就在我们身边。

它就像空气一样，我们一刻都离不开。

——《青年心理》主编 钱卫这是一系列能让你笑着看完的书，亲切的文字、互动的语句、有着可爱情节的漫画实现了“轻阅读”的效果，让你能够轻松学会你所需要的心理学知识。

——Elle新媒体主编 杨心远每个人从出生的那一刻起就对这个世界充满了天然的好奇！

这套书就将带领你进入这个神奇的世界，不管你到达的是自己心里的哪一个角落，只要你来，就会有意外的收获！

——北京大学专业心理咨询师 孙莉

## <<不一样的健康心理学>>

### 编辑推荐

《不一样的健康心理学》编辑推荐：运动+合理饮食+药物=健康？  
错。

运动+合理饮食+药物=生理健康。

当我们因贪杯而醉倒，宿醉过后头疼、反胃时，别人会说我们的生活不健康，当我们因压抑愤怒而头晕胸闷时，别人会说过段时间就好了；当我们因拼搏奋进而熬夜赶工，精神萎靡不振时，别人会说我们的生活不健康，当我们沉浸于悲伤之中，整日郁郁寡欢时，别人会说过段时间就好了；当我们因缺乏运动，四肢疲软无力时，别人会说我们的生活不健康，当我们因压力巨大，反应变慢变迟钝时，别人会说过段时间就好了。

我们总是太不把心理健康当回事。

《不一样的健康心理学》通过对各种常见的心理问题以及疾病进行详细地介绍，包括自卑、愤怒、抑郁、恐惧、压力等等，让你能够清楚地了解到“健康”隐秘的另一面，重新审视自己的心理状态，拥有真正健康的生活。

<<不一样的健康心理学>>

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>