

<<人生心理健康大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<人生心理健康大讲堂>>

13位ISBN编号：9787502162801

10位ISBN编号：7502162801

出版时间：2007-10

出版时间：石油工业

作者：侯书森，张秀红编

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>

## <<人生心理健康大讲堂>>

### 前言

不可否认，现代社会生活给了我们很多的欣喜和快乐。同样也给了我们很多的压力和烦恼。随着社会的飞速发展和日趋激烈的社会竞争，当代人类已进入到压力超重、心理负重过度的非常时期。

心理健康对人休疾病的影响越来越大。有关科学研究表明，现有50%～80%的人类疾病都与心理因素有关，因心理失常、情绪低落而致病者占患病人群的74%～76%，其中65%的病因与精神压力过大有关。为什么心理因素对人的生命健康有着如此大的影响呢？科学家指出：这是因为人的各雨中心理现象都是客观事物在大脑中的反映，而人的大脑是人的高级中枢，心理情绪的波动会打乱大脑功能的正常发挥，使得肌体失调，引发各种疾病。

当代人的心理健康已得到全社会的高度关注。人们心情的昂扬与低迷，心态的积极与消校。心理的健康与病态，不仅直接决定着个人的人生质量与结局。而且还会影响到社会的币斗学发展与和谐稳定。越来越多的人已经认识到：人生不仅需要成功，需要财富。而且更需要健康。尤其是心理健康。面对着人生中的种种失意、失落、失败，谁也免不了心忧、心伤与心痛。而一旦演绎成心病。

生活就会改变了本来的色彩，就会损害了健康的肌体，人生之路就会愈加难走，甚至会让人跌入低谷，坠落悬崖。

所以，一个人无论如何，都不能失去心理健康。一旦心灯熄灭了，人生就失去未来。

《人生心理健康大讲堂》围绕人生心理健康这一主题，揭示了现代人生活中最容易出现的心理问题产生的原因。

分析了现代人最常见的心理障碍与疾病的表现。介绍了维护心理健康的各种方法。

《人生心理健康大讲堂》试图用最恰当的方式，拨亮人们的心灯；用最有效的办法，为人们心海导航；试图通过心灵的呵护减轻人的精神压力。

构筑人的心灵乐园。因此，这是一部内容丰富、贴近生活、让大众拥有健康生活、呵护人的精神家园的心灵读物。

漫漫人生路。时时遇“关卡”。打开我们的心灵之门吧，让阳光照亮我们内心的深处，让心灵得到温暖的呵护。任凭风狂雨骤，潮起潮落，我们不必感到孤独、压抑和恐惧，而要让人生一路欢歌，充满着欢声笑语。

## <<人生心理健康大讲堂>>

### 内容概要

现代科学研究证明：绝大部分的疾病都与心理因素有关，其中大部分的病因与精神压力过大有直接关系。

本书围绕着人生心理健康这一主题，揭示了现代人生活中最容易出现的心理问题及其产生的原因，分析了现代人最常见的心理障碍与疾病的表现，介绍了维护人的心理健康的各种方法。它试图用最恰当的方式，点亮人们的心灯；用最有效的办法，为人们的心海导航；试图通过心灵的呵护，减轻人的精神压力，构筑人的心灵乐园。

<<人生心理健康大讲堂>>

书籍目录

第一讲：心理健康：人生幸福的源泉 讲题一：透析人的心理健康 1.什么是人的心理和心理健康  
2.心理健康的人是怎样表现的 3.心理健康是人生幸福的基石 4.如何判别人的心理是否健康  
5.影响人的心理健康的因素有哪些 6.走出心理健康的认识误区 7.各心理学派对心理健康的  
解释 讲题二：心理健康对人生的重要作用 1.人的心理健康对社会发展的促进作用 2.心理健  
康对学习、工作的促进作用 3.心理健康能够使人减少疾病 4.心理健康能够促进人的长寿第二讲  
：学会冷静，管理好你的情绪 讲题一：揭开情绪的面纱 1.情绪的含义及基本表现形式 2.情  
绪产生的心理反应和作用 3.人的情绪不等于性情 4.情绪影响人的认知和行为 5.健康的情绪  
是人生快乐的动力 讲题二：不良情绪会影响你的人生 1.情绪化是人生幸福的杀手 2.情绪失  
调的六种表现 3.不良情绪对人产生着不良影响 4.警惕不良情绪的蝴蝶效应 5.情绪不是随  
便可以闹的 讲题三：如何控制自己的不良情绪 1.能够驾驭情绪，才能驾驭命运 2.坚定信念  
，管理自己的情绪 3.提高情商，把握自己的情绪 4.调适不良情绪的六种有效方法.....第三讲：  
敞开胸襟，抛去心中的烦恼 讲题一：烦恼是如何产生的 讲题二：营造快乐的心境 第四讲：自  
我调适，释放生活中的压力 讲题一：剖析压力的危害 讲题二：学会释放压力 第五讲：直面人生  
，壮大你的胆识 讲题一：你为什么感到胆怯 讲题二：你没有理由感到害怕 讲题三：你能克  
服胆怯心理

## &lt;&lt;人生心理健康大讲堂&gt;&gt;

## 章节摘录

有一天甲对乙说了一句丙的坏话；乙在一次和丙的交谈中，随口把这句话传给了丙；丙听到之后，非常生气，就愤怒地去找甲算账；两人说了没几句，就话不投机动起手来；结果甲被丙用刀刺伤，诊治无效而死亡，丙也因此进了监狱。

乙知道此事后，痛悔万分。

一句无心的话，就这样导致了两个家庭家破人亡的悲剧。

足以令人痛悔一生。

从上面的例子中我们也可以看到情绪产生的过程，刺激 接收 情绪 选择 行动，对“刺激”接收的方式非常重要，如果不能有效地处理“刺激”，结果导致的行动就很有可能是毁灭性的。

从前，有个小男孩脾气很坏。

一天，他的父亲给了他一袋钉子，让他发脾气的时候就把钉子钉在后院的墙上。

第一天，这个男孩钉下了25枚钉子。

随着时间的流逝，小男孩慢慢地可以控制住自己的情绪了，在墙上钉的钉子也越来越少。

小男孩终于学会了如何控制自己，再也不任性乱发脾气了，他把自己的转变告诉了父亲。

父亲说：“如果你能坚持一天都不发脾气，就从墙上拔一个钉子下来。

”小男孩听话地去了。

时间又是一天天地过去了，最后小男孩告诉父亲，他已经拔出了所有的钉子。

父亲拉着他的手来到这面墙前，说：“你做得很好，可你看看这墙上的洞。

”小男孩仔细一看，墙上坑坑洼洼地布满了钉子留下的洞，有的地方因为钉子洞太多，墙上的土都纷纷掉了下来，看样子这墙也用不了多久了。

父亲说：“看了这些洞，你明白了吗？

这面墙很可能不能再支撑下去了。

当你向别人发过脾气之后，你的言语就像这些钉孔一样，会给人们留下疤痕。

你这样做就好比用刀子刺向某人的身体，然后再拔出来。

无论你说多少次的对不起，那伤口都会永远存在。

”小男孩点点头，终于明白了父亲的用意。

一句话带来的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受，人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持而造成永远的伤害。

情绪的起因往往也就是一句话的影响，甚至说话人根本都没有意识到问题的严重性，却已经为以后的行为埋下了伏笔。

古代有“失之毫厘，差之千里”的古训，这条古训和前面的童谣以及“蝴蝶效应”的理论都告诫我们：要注意初始条件的微小差别。

要对这方面的微小差别保持高度的“敏感性”，及时地调整心态和情绪。

时刻保持一种健康清醒的心态。

5.情绪不是随便可以闹的“闹情绪”是我们常常听到的一个词语，“闹情绪”也有很多表现方式。

妈妈没给孩子买他最想吃的蛋糕，孩子闹情绪了，小嘴撅得高高的，不肯再说话；男朋友又失约了，女孩闹情绪了，大哭大闹不肯罢休。

《红楼梦》中的林妹妹更是个爱闹情绪的高手，见到秋风落叶便要掩面哭泣，遇事不合心意更是扭转身子就走。

适当地闹情绪是可以的，比如男女朋友之间，闹点情绪反而会为生活增添一些小甜蜜；跟爸爸妈妈闹闹情绪，兴许真可以得到自己想要的东西。

但是，如果不顾场合地乱闹情绪，就会招人厌恶了。

小莲是个温柔美丽的孩子，就是有些多愁善感。

张明恰恰就是很喜欢小莲的这点多愁善感，他觉得这样才符合一个女孩子含蓄矜持的特点，而且小莲平时闹闹情绪，发发小脾气，张明也觉得挺可爱的。

## <<人生心理健康大讲堂>>

可有一天，张明真觉得忍无可忍了。

那天，张明的大学同学结婚，张明就带小莲去参加婚礼。

张明和同学很多年没见了，恰逢婚礼更是喜上加喜，所以就多喝了几杯，一时冷落了小莲。小莲闷闷不乐地坐在角落里。

张明意识到她的情绪不好，赶紧跑过去跟她说好话，让她体谅一下自己的心情，不要发脾气。

谁知小莲还是不依不饶，脸上始终跟结了一层冰似的，一点微笑都没有，双方陷入了僵局。

这时，张明的大学同学偕同妻子过来敬酒。

于情于理，这都是没法拒绝的事情，张明笑呵呵正要接过新娘的酒。

小莲忽然一把打掉了酒杯，大声斥责：“都喝成这样了，还喝啊！”

这样一来，新郎新娘面露尴尬，周围桌上的人纷纷往这边投来好奇的目光，张明也觉得脸上挂不住一忍不住给了小莲一巴掌。

小莲大哭起来跑了出去，整个婚礼都有些混乱了。

事后，张明和小莲分手了。

不分场合地乱闹情绪最终导致相爱的两人以分手收场，这真让人觉得十分痛心。

但是，谁也没有勇气去接受这样一个不会控制情绪的人来和自己相伴终身吧。

朋友、家人虽然会因为宠爱你而放任你一次两次地闹情绪，但时间久了，他们也会觉得：不胜其烦。与自己亲近的人闹情绪尚会造成这样的结果，那在职场上，面对那些根本没有义务照顾你情绪的同事或者顾客闹情绪就更显得幼稚可笑，所引起的不良后果也会更大。

有一位意大利籍的名厨十分情绪化，高兴起来谈吐热情，让人听了心里暖洋洋的，但是千万别惹他发火，一旦发怒，30秒内，他可以将英文的脏话全部骂过，意犹未尽，再加上很多意大利文的脏话，翻脸比翻书还快，搞得大家都对他畏惧三分。

他的脾气犹如一匹野马，完全无法控制，厨房的员工因受不了他的脾气，流动率极高，外场经理也因勾难以和此主厨配合，换了又换。

但是饭店的主管觉得他确实厨艺过人，也做的菜客人吃过之后都赞不绝口，他还会利用很普通的材料做出很多有新意的菜肴来，而且聪敏、肯拼、肯做。

基于这些原因，主管还是睁一只眼闭一只眼，随他去了。

有一天，一位新来的服务生触怒了主厨，主厨训斥他的时候，服务生居然也和他对骂起来，厨房里顿时变得一团糟。

更让人瞠目结舌的是，主厨居然拿出切肉的刀子要跟服务生拼命。

这下，事态严重了。

主管只好开除了他。

情绪看起来是小事一桩，但是，如果不注意控制它，它就像埋藏在身边的定时炸弹。

一有火花，就会立即引爆。

约翰·米尔顿说：“一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，他就胜过国王。

”如果你是个成熟理智的人，如果你是个力求上进的人，如果你是个希望攀登事业高峰的人，那么，一定要时刻记住：情绪不是随便“闹”的，管好你的情绪。

不要让他随便撒野。

……

## <<人生心理健康大讲堂>>

### 编辑推荐

现代科学研究证明：绝大部分的疾病都与心理因素有关，其中大部分的病因与精神压力过大有直接关系。

漫漫人生路，时时遇“关卡”。

打开我们的心灵之门吧，让阳光照亮我们内心的深处，让心灵得到温暖的呵护。

任凭风狂雨骤，潮起潮落，我们不必感到孤独、压抑和恐惧，而要让人生一路欢歌，充满着欢声笑语

。

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>