

<<每天学点心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天学点心理学>>

13位ISBN编号：9787504466358

10位ISBN编号：7504466352

出版时间：2009-11

出版时间：中国商业出版社

作者：郭生明

页数：367

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>

## <<每天学点心理学>>

### 前言

谈到健康，以前的观点是“身体强壮，全身没什么病痛，能吃能睡”，就是健康。

如今，现代人对于健康的概念赋予了全新的内涵。

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，身体健康并不是健康的全部，健康的另一半是心理健康

。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。

随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，而现代社会人的心理问题却越来越多。

可见，我们的心理健康状况已经远远落后于生理健康。

很多时候，我们认为身体与精神是分离的，互不干涉；事实上，它们一直紧密相连，并相互影响

。一个健康的人，其生理与心理都处于良好的状态。

无论是健康还是疾病，都是生理与心理两者共同作用的结果。

生理健康与心理健康，相互之间有着一定的联系和影响，但彼此又有区别。

前者发生和存在于生理器官，需要物质医疗；后者主要取决于精神因素，被主观意志所左右，需要依靠思想调节。

由于社会竞争不断加剧，人们的工作和生活节奏不断加快，大多数人正承受着各个方面的压力，产生社会适应不良、人际关系紧张、情绪障碍等各种心理健康问题。

如何保持心理健康，不患心理疾病，也就成了人们关注的焦点。

## <<每天学点心理学>>

### 内容概要

人们在满足需要的过程中，难免会受到挫折，倘若心理承受力差，就很可能产生不良心态，如苦闷、烦恼、焦虑、紧张、忧伤等消极情绪，从而导致心理障碍，甚至严重影响身心健康。

让别人知道你的处境，你会惊奇地发现，他们在许多方面都能帮助你。

当你感觉烦恼苦闷不知所措时，需要找一位知心好友或心理专家。

或有经验的长辈，向他们诉说你内心的恐惧、问题以及烦恼。

经过倾吐、发泄，或听听别人的意见，理清烦恼的症结，找出解决方法。

你便会豁然开朗，这就是对自己的个性释放。

别让自己生活的太压抑、太累了，只有轻松愉悦的日子才能使人奋进！

## &lt;&lt;每天学点心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 “心病” 瓦解人体健康自感健康的心态不可少情绪和情感标示着人类复杂的感情掌控情绪，掌控健康需要关联着人的身心健康看清自己，做自己的主人拓展你的自我认定激发心理潜力发掘自我的潜意识有效释放压力不要过度地自恋有效地利用自卑偶尔地奖励一下自己千万别让你的心灯熄灭正常人的“不正常”现象生病时更要保持心理健康养生必须先养心第二章 坦然接受自己，增添个人魅力走自己的路，做自己想做人做积极的自我暗示学会自我询问，可能减少更多失误为自己的行为负责坦然接受独一无二的自己人无信，则不立及时弥补自身的不足接受不可避免的事实别为小事抓狂增添自己的个人魅力心底无私天地宽谦虚处世，抑制自负美丽是修炼出来的性感是一种气质给自己多一点宠爱按照“尽善尽美”的标准做事利用一个个不完美成就完美不要苛求完美卸下贪欲，知足常乐淡化利欲心，只取所需物不要迷失在自己的欲望中第三章 好生活需要好心绪好心情是自己给的美丽在自己心里让心态“活”起来保持良好心态，排除不良心态心态决定你的幸福每天给自己开一张“生活处方”学会分享，才会快乐生活需要快乐的情绪积极地调适自我，找回自己丢失的心人生中最有力量的十种好情绪保持良好情绪的几个要点有助于情绪乐观的八种小技巧人的情绪在一天中不断变化凡事要往好处想换个角度看世界笑是保持健康的良药幽默是健康快乐的“催化剂”淡泊才能修身有比赚钱更快乐的事情悲观多半来源于自发性的夸大事实悲观还是乐观取决于心境把烦恼挂在“心外”，清除“心中”杂念第四章 向不良情绪开战心理异常导致心理疾病慢生活有助于心理健康不要感到活得“累”认识弱点才能排除压力能力越强，压力感越小家庭压力是生活压力的主要来源静坐把压力从脑中踢出去与其专注压力，不如把心思转移调适一下自己的压力状态，不能被压力打趴下增强自己的抗压能力放弃也是一种减压有效缓解你的紧张情绪解决急躁也有方抗击焦虑有妙法防治焦虑症主要在于自我释放你在恐惧些什么即使处于最恐惧的境地也不过如此远离恐怖性神经症发怒是典型的慢性自杀积极疏导情绪，抑制愤怒之火生气是健康的大敌切莫患上“怀旧病”怀旧应是趋新的准备对症下药，克服洁癖过度敏感有损身心健康今天，我们能否远离抑郁不要让抱怨成为一种习惯及时发泄你的坏情绪第五章 克服社交障碍，构建和谐人际学习人际交往的最佳技巧坦诚是建立良好人际关系的前提控制情绪赢得和谐的人际关系克服社交恐惧心理通过心理训练来克服“赤面恐惧症”见大人物时如何消除害怕心理纠正害羞心态，克服害羞心理.....第六章 怀有宽容之心，把别人当作自己第七章 成败的关键在于心态第八章 突破困境，不轻言放弃第九章 打破爱情婚姻的“围墙”

## 章节摘录

个人的自我暗示中蕴藏着一笔很大的财富，蕴藏着一笔极大的资本。你在立身行事时，要不断地暗示自己一定会成功，会获得发展、进步。光是这种积极进取的名声，光是这种能有所成就的名声，光是这种在社会中举足轻重的名声，就足以抵得上任何事情。

不管你是否意识到，每次当你遇到一个熟人时，你在他评价你的阶梯上又有了一个新的定位，与上次遇到你相比，他这次对你的打分或是高了，或是低了。要知道，你遇到的每个人都会对你评头论足一番。

美国NBA联赛，经常在NBA联赛中出场的有个夏洛特黄蜂队，黄蜂队有一位身高仅1.60米的运动员，他就是博格斯，NBA最矮的球星。

博格斯这么矮，怎么能在巨人如林的篮球场上竞技，并且跻身大名鼎鼎的NBA球星之列呢？

这是因为博格斯常常给自己这样的暗示：我相信，我一定可以。

博格斯从小就喜爱篮球，可因长得矮小，伙伴们瞧不起他。

有一天，他很伤心地问妈妈：“妈妈，我还能长高吗？”

“妈妈鼓励他：“孩子，你能长高，长得很高很高，会成为人人都知道的大球星。”

”从此，长高的梦像天上的云在他心里飘动着，每时每刻都在闪烁希望的火花。

“业余球星”的生活即将结束时，博格斯面临着更严峻的考验——1.60米的身高能打好职业赛吗？

蒂尼·博格斯丝毫没有退却，他相信自己的能力，他一直认为自己能行，他决心要靠1.60米的身高闯天下。

“别人说我矮，反而成了我的动力，我偏要证明矮个子也能做大事情。

”在威克·福莱斯特大学和华盛顿子弹队的赛场上，人们看到蒂尼·博格斯简直就是个“地滚虎”，从下方来的球90%都被他收走，飞速地低运球过人……后来，蒂尼·博格斯进入了夏洛特黄蜂队（当时名列NBA第三），在他的一份技术分析表上写着：投篮命中率50%，罚球命中率90%……

一份杂志专门为他撰文，说他个人技术好，发挥了矮个子重心低的特长，成为一名使对手害怕的断球能手。

“夏洛特的成功在于博格斯的矮”，不知是谁喊出了这样的口号，许多人都赞同这一说法，许多广告商也推出了“矮球星”的照片，上面是博格斯纯朴的微笑。

博格斯至今还记得当年他妈妈鼓励他的话，虽然他没有长得很高很高，但可以告慰妈妈的是，他已经成为人人都知道的大明星了。

编辑推荐

当你情绪低落时，当你感到痛苦时，当你灰心丧气时，当你热情衰退之时，你想寻找智慧，你想找到忠告，你需要指导，那么你就必须付诸行动，向你信任的人说出自己的烦恼，找到一切可能的帮助。

需要的满足和满足需要的行为方式。

直接关系到人的身心健康。

谈到健康。

以前的观点是“身体强壮，全身没什么病痛。

能吃能睡”就是健康。

如今，现代人对于健康的概念赋予了全新的内涵。

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提。

身体健康并不是健康的全部。

健康的另一半是心理健康。

对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。

随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善。

躯体疾病在逐渐减少，而现代社会人的心理问题却越来越多。

可见。

我们的心理健康状况已经远远落后于生理健康。

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>