

<<自我疗愈心理学>>

图书基本信息

<<自我疗愈心理学>>

前言

## <<自我疗愈心理学>>

### 内容概要

《自我疗愈心理学:为什么劝自己永远比劝别人难》内容简介:抑郁、焦虑、恐惧、痛苦……当患者向心理医生们讲述这些问题时,心理医生总是能够侃侃而谈、循循善诱,讲述很多道理和方法来解决问题,但当他们自身也遇到这些问题的时候呢?

我们总是很容易去劝解别人,但在自己遇到心结时却很难化解。  
其实,最难劝的总是自己。

《自我疗愈心理学:为什么劝自己永远比劝别人难》,在这本不一样的心理书里,20余位实践咨询经验丰富的心理医生向读者坦露了他们心理脆弱的一面,更重要的是,他们讲述了自己面对痛苦、恐惧、耻辱、失败时,怎样做到不消极、不纵容,如何迈过自己心里这道坎儿。

这是心理医生为自己开出的秘密药方。  
他们真心而诚恳的叙述与建议,将启发我们去思考和领悟,更将成为我们的心灵向导。

海报:

<<自我疗愈心理学>>

作者简介

## 书籍目录

自序第一部分 谁都逃不掉的心理问题第一章 害羞、畏惧他人的目光与社交焦虑症我是这样开始自我贬低的自我肯定一个受益匪浅的比喻第二章 痛苦、恐惧和焦虑症对疾病的焦虑是如何形成的相信与倾听“我决定要幸福起来，因为我想活得更久一些”死亡总是让人不安第三章 焦虑、恐慌和幽闭恐惧症儿童时期的幽闭是恐惧之源我反对弗洛伊德我不是“正常人”正视恐惧安定片之旅失调的化学物质我们能变成哲学家吗揭露……你不是一个人在战斗第四章 那些谁都难免的抑郁我们能够驯服痛苦吗抑郁症来袭与糟糕的回忆和平相处通过冥想来获得宁静并接受自我这样摆脱抑郁让生活慢一点：防止抑郁的复发你是打不倒我的第五章 没有恐惧便没有希望问题往往会毫无征兆地出现广场恐惧症的诊断标准这次经历教会了我什么产生恐惧的生理因素对抗而不逃避第六章 学习和接受自我的漫漫长路什么是内心斗争“我想改变我所感知到的一切”内心斗争到毒品成瘾内心闭锁的形成善意的目光助我改变想通过离开来找回自己是不够的分辨自我与自己的思想和情绪之间的不同学习的漫漫长路向着自己的人生价值前进改变内心体验？

不如改变自己的生活第七章 心理韧性与正能量宽恕的自我治疗追寻生存的意发现正能量我观察人类的视角：“乐观现实主义”第二部分 自我安抚与自我平衡第八章 坦然接受变化想要控制大脑里发生的一切是不可能的内心世界和外部世界大不相同长久存在的控制欲如何坦然接受发生在自己身上的一切第九章 摆脱负罪感，心怀感激从负罪心理到心怀感激我在自己身上实践认知行为疗法事情的真相只用眼睛是看不见的那么多美丽的邂逅第十章 在工作中以身为女性而自豪，别处亦如是何时才能实现“两性平等的合理利用”谁来照看孩子你不能感到痛苦女心理医生是不是更容易摆脱困境第十一章 如何无惧衰老与死亡我所经历过的死亡不同时代对死亡的理解生命的必经之路：衰老死亡的信仰对死亡的恐惧怎样才能无惧死亡第十二章 放松、冥想找到属于自己的行动指南训练倾听自己的内心世界让想象力主宰你的生活冥想训练让你不再去想痛苦之事放松疗法和冥想训练带给了我什么花一点时间充分体验生活第十三章 与过去握手言和，才能活在当下认识背负着的记忆过去的痕迹逃避又有什么用靠近记忆，走下去活在当下，才能治愈记忆的伤痛第三部分 在人际交往中绽放自我第十四章 自我揭示：欣赏自己的不完美单词拼写并非我的强项我也会脸红使我焦虑的完美主义倾向简单，却不总是容易解释，有时会让情况更加复杂自我揭示的四大好处五个步骤教会你自我揭示第十五章 由“不”引发的战争：应对成长中的叛逆行为蒂博：我与“不”的第一次邂逅心理医生该如何应对“不”的问题如何处理“不对情绪起保护作用的“不”家长们的“不日常心理学中的“不”积分游戏：如何将“不”变成“是”碰到紧急情况该怎么办第十六章 先倾听，再帮忙什么是倾听最佳疗法也会变成康复的敌人自认为对的，也许是错的如何与他人进行恰到好处的互动如何建立和维持良好的人际关系第十七章 自我肯定：让生活变得更加热情和真诚即便你语气肯定，也无法总是得偿所愿伤害别人，就是伤害自己要真诚，不要故弄玄虚金无足赤，人无完人对自己宽容一些，我们可能会做到以为自己做不到的事情自我暗示带给了我什么我的自我暗示之道第十八章 与子沟通：爱、管制、倾听、尊重与理解完美的母亲并不存在自信起来：只有你最了解自己的孩子懂得倾听孩子，信任孩子为孩子着想，也别忘了为自己着想管制、纵容、现实主义、家长权威、尊重……自信与不自信与孩子相处的几个要点我又是怎么做的第十九章 人际关系的倒影：跟宠物学交际术三个小故事一名心理医生在这条飘忽不定的学科之路上的旅行从宠物身上看懂人性法则普世价值我们是生活的打造者第二十章 感同身受：情感同化是最好的沟通术情感同化是如何产生的理解，并与他人分享从大脑的生理层面看情感同化分享、理解他人和建立良好的人际关系情感同化：必须要与他人有同样的经历吗如何获得情感同化的能力将情感同化移植到他人身上第四部分 为了更愉悦地生活第二十一章 学会选择：追随自己的人生价值一名心理医生的价值观演变接受人生道路改变的事实了解自己的人生历程，掌握自己的人生价值“我过着怎样的生活”如何掌握未来的人生价值第二十二章 另辟蹊径与顺其自然：两种改变的方式如何改变我在生活中如何另辟蹊径不可小觑的适应能力第二十三章 我是如何调节工作中的紧张情绪的大家都会有紧张的时候，我也不例外最让我紧张的是什么我是否吸收了病人所有的焦虑情绪我如何在工作中获得快乐我是如何成为精神病医生的我的三个重要建议第二十四章 相信自己的直觉什么是直觉相信自己的直觉适当的拖延：一种必要的等待善待孩子的直觉第二十五章 积极应对来自别人的否定经历逆境与他人的否定让精神生活丰富起来的几个法则以他人为榜样，而不受他人左右第二十六章 长期的痛苦：能够赋予生命以意

<<自我疗愈心理学>>

义的力量事故，后遗症，治疗过程第一战：认知行为疗法第二战：接受与实现疗法

<<自我疗愈心理学>>

章节摘录

## <<自我疗愈心理学>>

### 编辑推荐

《自我疗愈心理学:为什么劝自己永远比劝别人难》编辑推荐:看看心理医生怎么做? 独自面对痛苦、恐惧、耻辱、失败,怎样做到不消极、不纵容。

只有心理医生知道的秘密!

劝人一万句“你要坚强”,不如看一段自愈系。

重口味、欲望太多,给内心一次正能量的疗愈。

道理都知道,但最难劝自己,我们如何才能做到内心强大?

《自我疗愈心理学:为什么劝自己永远比劝别人难》讲述了很多位心理医生面对心理问题时的亲身经历,其中有些问题是我们大部分人身上十分常见的,比如精神紧张、焦虑以及抑郁。

在《自我疗愈心理学:为什么劝自己永远比劝别人难》中,心理医生们会向读者阐述这些问题,尤其会给予读者解决这些问题的建议,另外还会介绍避免重新陷入这些问题的方法。

而且,书中还会介绍,在医生们遇到心理问题时,他们是如何处理并做到长期把握好自己的情绪的。心理医生们开给自己的秘密药方?

一、每个人都是有弱点的;二、那些“活得很好”的人,都是能够与自己的弱点和平相处的人;三、一想到自己不是唯一一个在生活中有问题的人,心里就会舒服许多;四、我们应该关注一下别人是如何解决自己的问题的。

如何获得清醒、安宁、愉悦、幸福和创造力?

我们做出的一切努力并不是为了治疗自己的心理疾病,而是为了让自己感到更加清醒、安宁、愉悦、幸福以及更富有创造力,同时还能够做到实实在在地生活下去,也就是说不断挑战我们生活的世界。

有时这很容易做到,有时却不是。

但最重要的一点在于,每次在事情结束后,你都能对自己说:我学到了一些东西,我又长大了一些...如何从痛苦之中解放出来?

无论你的经历多么可怕,将自己从这段经历中解放出来的方法其实差不多都是一样的。

第一步便是要意识到,努力遗忘这段经历只在短时间内有效,因此首先应该与自己的经历握手言和。

第二步则是平心静气地接近自己的回忆。

最后一步,大概也是最重要的一步,就是创造新的记忆。

任何杀不死我的,只能让我更强大!

在我们的一生中,要战胜的不只有艰难的时刻,还有一些小小的心理缺陷:焦虑、羞愧感、恐惧和疑心等。

我们要一辈子不停地建立和保持心理平衡,虽然这活儿不轻松。

不过幸好这件事做起来还挺有意思的.....

<<自我疗愈心理学>>

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>