

<<别拿心理健康不当回事儿>>

图书基本信息

书名：<<别拿心理健康不当回事儿>>

13位ISBN编号：9787506031844

10位ISBN编号：7506031841

出版时间：2008-7

出版时间：东方出版社

作者：耿兴永

页数：173

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>

<<别拿心理健康不当回事儿>>

前言

十多年前我刚去美国的时候，心理健康教育在中国方兴未艾，而10年之后，当我再次回到中国的时候，心理健康知识已经在中国广泛普及，“心理健康”早已成为许多人耳熟能详的词汇，在电视上经常可以看到许多有关心理健康的节目，报纸、杂志也都有大量的关于心理健康的专题介绍。

在美国，心理保健与医学保健一样，是许多人日常生活中的一个重要的部分。

在中国，心理健康问题也越来越受到人们的重视，无疑这是一个好现象。

从哲学意义上讲，我们每个人都是孤独的，都需要心灵上的安抚与慰藉，健康的心灵会带来积极、快乐的生活，而孤独、抑郁的心灵则相反，会给我们的生活蒙上一层厚厚的阴霾。

心灵的健康与生理的健康一样，是快乐生活不可或缺的一部分，对心灵的关注与调适必须时时进行。

很高兴看到耿兴永先生写了这样一本书，以大量的真实案例，全面系统地介绍了健康心理学的知识，同时又提供了许多实用的心灵调适的解决方案和调整办法，文字优美，说理透彻，可以说，它适合于每一个喜欢探索心灵的人去阅读。

对于那些关注心灵世界的朋友来说，无疑它为你探索自己的心灵之路提供了一个强有力的工具。

祝你从这本书中有所收获！

<<别拿心理健康不当回事儿>>

内容概要

本书从一个心理咨询工作者的角度，阐述了心理问题产生的原因及应对办法。在书中作者结合心理学一般原理和大量的案例，从个人成长的角度，阐述了童年成长环境对成年以后健康性格形成的影响；从婚恋的角度，阐述了情感补偿机制在成年人情感生活中的重要作用；从潜意识的角度，阐述了潜意识对于心理健康的深层影响。

<<别拿心理健康不当回事儿>>

书籍目录

序前言上篇 健康心路旅程 第一章 从了解自己开始——心理健康的快速扫描 一、尴尬的双面神——了解自己是获得健康心灵的第一步 二、怎样才算是心理健康的人？——心理健康的六个标准 第二章 个性定人，风格定命——性格与心理健康的紧密关系 一、理智性与情绪化 二、内向性与外向性 三、四种类型的性格 四、造就健康的性格，男人、女人 第三章 童年的种子，成人的树——心理发展的传承性 一、一份被拒绝的爱——童年的封闭与成年的软弱 二、一个在KTV不敢开口的人——忧郁的家庭与自卑的性格 三、从一家三口的经历中得到的启示——在我们身上有多少父母留下的烙印？ 第四章 爱的力量——有爱才有心理健康 一、从痛苦的失落到幸福的生活——一份真挚的爱=十个心理医生 二、一对理想爱人的困惑——爱的原型 三、父亲/朋友，合作与对抗 第五章 企业家的打赌——挑战自我，成就最高的人生价值 第六章 潜意识——心理健康的基石 一、一位母亲的奇迹——潜意识是心理能量提升的利器 二、没有忘记的“记忆”——潜意识的隐痛会伤人 三、就要最漂亮的那个——潜意识中的原动力 四、解析你自己的梦——离奇的梦与心理健康下篇 快速获得心理健康的十六项训练 训练一 毛驴的选择——心理冲突与心理焦虑 训练二 心理感冒——摆脱抑郁症 训练三 上帝帮助谁？——失败、挫折与面对现实 训练四 急性子的幽默——A型性格与B型性格 训练五 侦探的蓝牙——双重性格 训练六 追求完美的纳西索斯——怎样应对强迫症 训练七 太阳如何赢了北风？——怎样解决人际关系障碍 训练八 斑马和野马——克服自卑心理，挑战自我 训练九 三个石匠的不同命运——恰当的自我期望 训练十 妻子的要求——勿要自我中心 训练十一 渔人的快乐——别做工作狂 训练十二 乌龟母子的对话——摆脱心理依赖 训练十三 鲸，还是鳄鱼？——勿做偏执狂 训练十四 孔雀的尾巴——性、爱与心理健康 训练十五 印第安人的古训——怎样释放心理压力 训练十六 乌鸦和猪的抱怨——自我认知是获得心理健康的必由之路后记

<<别拿心理健康不当回事儿>>

章节摘录

第三章 童年的种子，成人的树——心理发展的传承性一、一份被拒绝的爱——童年的封闭与成年的软弱有一位著名的心理学家说过这样一句意味深长的话：“人毕其一生的努力就是在整合其自童年时代起业已形成的性格。

”意思是说，每个人在成年以后在性格上的种种不足，往往会在其童年经历中找到原因。

一个人的童年经历，已经为他成年后的心理发展埋下了一颗种子。

而为了更好地适应社会，往往需要摆脱童年经历的负面影响，重塑自我。

成年人在性格上的弱点，往往会在童年时代找到其产生的原因。

有一对恋人，他们相爱多年，感情很深。

男方决定向女方求婚，女孩儿对男孩儿也很有好感，但她犹豫再三，最终却没有答应。

原来，女孩儿忍受不了男孩儿的性格，她对他说：“除非你能够改变自己的性格，否则我不会嫁给你

。”女孩儿向我列举了他性格上的种种不足：“他不会说话，很少交流，就像一块木头一样。

平时最主要的娱乐就是打电脑游戏，一打就是一整天，连饭都不知道吃。

偶尔被我拉着一起上街买东西，我让他紧跟着我，他都能走丢了！

经常逛着逛着身边就不见了，回头一看，他在老远处自己发呆呢！

<<别拿心理健康不当回事儿>>

后记

在心理学意义上，人生主要有两个方面的价值需要去实现：第一，寻找到属于自己的真爱，满足自己对真挚情感的需求；第二，克服自己性格上的种种缺陷与不足，超越自我，实现自我价值。

前者是从我们情感归属的角度来讲的。

心理学的研究发现，许多心理不适者，都是由于个人感情上的失败，或者个人建立感情的能力不足而引起的。

寻找到心爱之人，建立幸福的家庭，繁衍后代，获得情感上的满足，是每一个人获得完满人生所不可或缺的一步；后者则是从个人发展的角度来讲的。

超越自我，实现自己的抱负，成就事业，实现人生的价值，体验到“存在”的意义。

这两大目标对于每一个人来说都缺一不可。

如果能够实现这两个人生目标，我们会成为自信、快乐、健康的人；如果不能实现这两项目标，我们就会失望、焦虑、沮丧。

我们常常会看到一个人因为情感上的失落而拼命地工作，这是因为他的情感需求没有得到满足，而不得不转移到别处释放的缘故。

我们还会看到另外一些人，他们有着完满的家庭和聪明可爱的子女，却仍然萎靡不振、虚度时日，这是因为他们内心的创造欲没有完全释放出来，没有实现他们期望中的人生价值。

因此，对于每一个追求心灵完满、追求有价值的人生的人来说，都需要从这两方面去有意地调整自己。

在本书的成书过程中，得到了许多朋友的大力支持，在此，谨向他们致以深深的谢意！

<<别拿心理健康不当回事儿>>

编辑推荐

《别拿心理健康不当回事儿》由东方出版社出版。

<<别拿心理健康不当回事儿>>

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>