第一图书网, tushu007.com

<<三天学会心理调节>>

图书基本信息

书名：<<三天学会心理调节>>

13位ISBN编号：9787509331637

10位ISBN编号：7509331633

出版时间：2012-5

出版时间：中国法制出版社

作者：京师心智

页数：207

字数：188000

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

<<三天学会心理调节>>

内容概要

《三天学会心理调节》由京师心智著：对于我们来说，掌握一定的心理调节技巧，是保持健康心态，从容面对工作、生活的一种必需。
我们来到这个世界，追求的是心灵的充实、愉悦和人生的幸福。
开启命运之门的抓手、释放生命潜能的按钮就是我们的心。
一个可以游刃有余地驾驭自己心灵的人，是幸福的，也是强大的。
你可以把《三天学会心理调节》作为心灵的伴侣，他白天陪你一起出行，夜晚坐在你的客厅里或者床榻旁，与你推心置腹地交谈，告诉你缓解心理压力的方法和走出心灵沼泽的捷径，用智慧的言语启发你如何获得精神的满足和快乐。

作者简介

京师心智
国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书出版机构。
京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。
凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

京师心智旗下图书品牌——京师心智心理悦读书系、心理学世界系列（均由中国法制出版社出版，当当网均有销售）
《FBI心理术：美国联邦警察教你无敌心理战术》
《FBI读心术与攻心术：美国联邦警察教你无敌读心攻心战术》
《FBI识人术与测谎术：美国联邦警察教你无敌识人测谎战术》
《FBI推理术：美国联邦警察破案精华，帮你提高逻辑推理能力》
《CIA心理术：美国中央情报局教你无敌心理战术》
《FBI与CIA心理术》
《别对我说谎》
《三天读懂心理常识》
《三天读懂心理术》
《三天学会心理调节》
《心理学常识速查速用大全集》
《每天3分钟，读懂心理学》
《图解心理学》
《哈佛情绪控制课》
……

书籍目录

情绪篇
一、病由心生
二、给心灵泄洪
三、一个小丑进城，胜过一打医生
四、不妨做做白日梦
五、安抚心中受伤的小孩
六、千万别浮躁
七、自我膨胀时要冷静
八、警惕危险的抑郁信号
九、让自己兴奋起来
十、今天不生气
十一、降服冲动的魔鬼
十二、培养自制力
十三、“自言自语”心理调节法
十四、神经衰弱怎么办？

十五、嫉妒让人疯狂
十六、走出自卑的阴影
十七、对付紧张的锦囊妙计
智慧篇
一、接受人生的缺陷
二、别指望每个人都喜欢你
三、客观地评价自己
四、换个角度看问题
五、改变形象，改变心情
六、吐苦水要选好对象
七、遇事别钻牛角尖
八、让自己勤快起来
九、挫折只是暂时的
十、别做虚荣心的俘虏
十一、吃出好心情
十二、读书可以养心
十三、让自己快乐起来
十四、洞察自己的梦
十五、失恋让人成熟
事业篇
一、克服社交恐惧
二、你有“上班恐惧症”吗？

三、从“小心眼”里钻出来
四、让自己充实起来
五、遇到“资讯焦虑”怎么办？

六、化解职业倦怠
七、释放你的“工作压力”

八、选择也是一种痛苦
九、为什么要猜疑别人？

十、收起强烈的报复心
十一、学会“忘我”
十二、给自己一点“颜色”
十三、改变自私的心态
十四、做人要大大方方
十五、一周心情计划表
十六、不要依赖别人
十七、你有强迫行为吗？

十八、给自己打打气
十九、面对挫折，永不放弃

章节摘录

心灵故事　有一个杂货商，生意好得不得了，没过多久，老婆又给他生了个儿子。
这个时候的他觉得人生真的很美好。
　后来，他所在的小镇上竟然横七竖八地开起了十来家杂货铺。
生意上的激烈竞争让他压力很大，心情烦躁。
偏偏儿子又不让他省心，经常给他惹麻烦，老婆也时常因为孩子的事和他吵架。
就这样，有一天和老婆吵架之后，他开始觉得胃疼。
随后的日子里，他胃疼的频度越来越高。
　他跑到诊所去看病，医生说应该是得了胃溃疡。
但是，他的一个医生朋友了解情况之后，给他诊视了一番，认为他根本就没毛病，胃好得很。
他觉得朋友只是为了安慰他，如果胃没有出毛病，怎么会胃痛呢？
　有一次，他因为一些事去外地待了两周。
没想到，在这两周里，他的胃“病”一次都没有发作过。
可是一回到家，他的胃痛就又犯了。
这个情况让他觉得很奇怪，于是开始相信医生朋友说的话——也许自己没有所谓的胃溃疡。
那自己经常胃疼又怎么解释呢？
并且只有在家的时候才胃疼，这到底是个什么情况呢？
　最后，心理医生为他揭示了胃痛病根所在，彻底的治好了这位杂货商的胃痛。
所谓的“病”其实是由心理暗示所导致的。
在他的潜意识中，回到家就意味着无尽的烦恼，竞争压力、儿子的捣蛋、妻子的牢骚，想到一堆麻烦，他就心烦，并且这种心烦的情绪开始在生理上产生反应，以伪“胃溃疡”的方式表现出来。
这也是机体采取的一种保护措施，从而让自己受到关注：“我生病了，我是弱者，不要再让我心烦”，这样可以免受继续的伤害。
而离开就意味着远离一切烦恼，胃痛自然就不治而愈了。
　大家是不是有这样的经历，如果我们的心情很好，那么胃121也会好很多。
相反，如果我们的生活不顺心，情绪经常处于低落状态，我们就会感觉完全没有食欲。
但是，在我们情绪十分低落的时候，如果能够“柳暗花明又一村”，忽然传来一个令人振奋不已的消息，我们又会立马胃口大开，甚至大吃一顿来庆祝一下。
　专家称，至少50％自称有溃疡痛的病人并不是真的得了胃溃疡，疼痛的原因只是胃部的情绪性肌肉疼痛而已。
研究表明，胃是最能表现我们情绪的器官之一。
曾经有人做过一项统计，在500位连续求诊人院的肠胃疾病患者中，高达76％的病人是因为情绪紧张而致病人院的。
　除了胃以外，人体的许多其他器官也是情绪的晴雨表。
例如，每次焦虑时后颈的肌肉都会变得紧张；有些人在某种情绪的影响下会让结肠的某一部分紧张，如果这种痉挛恰好发生在腹部右上方的结肠部分，便会导致类似于胆结石的绞痛。
可见，心理上的不良情绪会带来一系列的生理反应，这并不是一种偶然，而是一种十分普遍的现象。
科学的临床研究也证明，许多疾病，如气喘、背痛、便秘、偏头痛等生理紊乱的症状，都与不良情绪和恶劣的心境有关。
　消极的情绪会引起人们的身体疾病，但积极的情绪如果不能控制在一定的范围内，也会引起严重的后果。
在国外，有一个人得知自己的三个孩子都夺得金牌后，由于兴奋过度，导致心脏病发作猝死；(《儒林外史》中，落魄书生范进在中举之后，由于欢喜过度，竟然出现了精神紊乱，甚至昏厥的现象。
“乐极”有的时候的确可以“生悲”，过度的高兴与过度的紧张一样，也会对人们的身心健康造成危害。
　我国的传统医学也特别强调情绪对健康的影响，(《素问·举痛论》说：“怒则气上、喜则气缓、悲

则气消、恐则气下、惊则气乱、思则气结。
”《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”，“喜伤心”，“思伤脾”，“忧伤肺”，“恐伤肾”。
西医也认为，疾病80%～90%都与心情有关。
因此，拥有良好的情绪可以增强人的免疫力，反之，长时间陷于不良的情绪反应中则可能导致肌体发生病变。
　由此可见，学会情绪的自我调控是非常必要的，前苏联著名心理学家阿偌欣说过：“人类已经进入情绪重负的非常时代。
要想克服这种情况，只有锻炼自己的意志，学会控制情绪，理智地克服所谓‘情绪应激’的情况。
”实践证明，合理调节不良情绪不但是保持身心健康的手段，也是确保事业成功和生活快乐的要诀。
P014-016

编辑推荐

最好读最管用的心理调节自助书！
《三天学会心理调节》由京师心智著，告诉你如何用最短的时间最全面地掌握心理调节。
本书讲到的心理调节方法是很多人经验和智慧的结晶，就像散落在海滩上的美丽贝壳，被作者收集到一起。
或许你由于工作繁忙、时间仓促，没有时间去海滩漫步，那就从这些贝壳里倾听大海的涛声和心灵的秘密吧！

第一图书网, tushu007.com

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