

<<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。

## <<三天学会心理调节>>

### 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》

.....

## <<三天学会心理调节>>

### 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”

<<三天学会心理调节>>

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

## &lt;&lt;三天学会心理调节&gt;&gt;

## 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？

并且只有在家的時候才胃疼，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利，情绪经常处于低落状态，我们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位连续求诊入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

## <<三天学会心理调节>>

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诺欣说过：“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

## <<三天学会心理调节>>

### 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！

<<三天学会心理调节>>

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>