

<<做自己的心理医生大全集>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生大全集>>

13位ISBN编号：9787511309099

10位ISBN编号：7511309097

出版时间：1970-1

出版时间：中国华侨

作者：赵广娜//郝羽

页数：478

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>

<<做自己的心理医生大全集>>

前言

什么是健康？

大部分人都会说健康就是身体强壮不生病。

其实这样的观点是片面的。

健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。

世界卫生组织提出：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

目前，心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

健康的心理对一个人的人生有着至关重要的影响。

心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。

只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

”健康的心理，是人们事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。

但目前，大部分人的心理状况让人堪忧：有资料显示，全世界至少1/3的人有心理问题，有75%的人由于心理问题而处于亚健康状态。

这不禁让我们想起了一位心理学家曾经的预言：“随着社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于人们的生理疾病……”我们不得不佩服这位心理学家的远见卓识。

的确，曾经的预言如今成了不争的事实。

我们承认，人们之所以出现这些心理问题，与我们生活的社会大环境是分不开的。

我们生活在一个复杂且不断变化的时代，现实的压力总是迫使我们不停地前行，以至于让我们没有时间停下来好好审视自己的心灵。

而随着人们生活节奏的加快、竞争的日趋激烈、人际关系的愈加复杂，这一系列问题也常常使人们的心理处于失衡状态，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张和恐惧，以至于有人说：“人类进入了心理负重年代。

”不健康的心理就像一枚定时炸弹，如果不及时排除掉，便时时威胁着人们的身心健康。

现代医学表明：不良的心理状态是造成身体各种疾病的一个重要原因。

如忧郁、紧张等都有可能使人体的心血管系统、呼吸系统、消化系统等发生一系列的病变，从而直接影响人的健康和寿命，而不良的心理状态还是正常细胞向癌细胞转化的催化剂。

有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有70%~80%与心理因素有关。

如果不能及时有效地处理，心理问题还会导致伤害自己或伤害他人的悲剧出现，严重者甚至危害社会。

正所谓“解铃还须系铃人”，“心病还需心药医”。

所以，对于个人来说，很有必要掌握一些心理学知识，自己为自己“把脉”，自己做自己的心理医生，以便能及时发现自身存在的心理问题和缺陷，“对症下药”，积极调适，把心理问题的危害消除在萌芽状态，避免给自己和他人带来不必要的伤害，为美好的人生打下坚实的基础。

为此，我们编订了《做自己的心理医生大全集——现代人的心理困惑与自我调适之道》一书。

它是一本为面临种种社会压力、处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决方案及心理服务的心理解压书。

本书将深奥的心理学理论深入浅出地进行分析，同时针对目前人们的心理现状，剖析了常见不良心态、人格障碍等各种异常心理产生的根源，并根据人生各阶段出现的不同的心理危机，结合身边发生的典型心理案例，提出了管理情绪、应对压力、常见心理疾病的自我诊断与治疗等各种简单易行、卓有成效的具体解决方法，将各种常见心理问题“一网打尽”。

我们还精心挑选了很多自我心理测试题，以让读者能有针对性地了解自己的心理，解读心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康。

拥有本书，你就能化解心中的困惑，能清楚准确地自我诊断存在的心理问题，纠正不良心理倾向

<<做自己的心理医生大全集>>

，化解心理危机，从而保持心理平衡，并以健康的心态迎接人生的挑战，享受安宁、快乐的幸福生活。
愿本书能成为驱散你心中阴云的和风，成为你走向美好人生的法宝。

<<做自己的心理医生大全集>>

内容概要

我们生活在一个复杂且不断变化的时代，随着人们生活节奏的加快、竞争的日趋激烈、人际关系的愈加复杂，随之而来的一系列问题也常常使人们的心理处于失衡状态。

人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张和恐惧，以至于有人说：“人类进入了心理负重年代。”不健康的心理就像一枚定时炸弹，如果不及时排除掉，便时时威胁着人们的身心健康。

心理问题还会导致伤害自己或伤害他人的悲剧出现，严重者甚至危害社会。

所以对于个人来说，很有必要掌握一些心理学知识，自己为自己“把脉”，做自己的心理医生，及时发现自身存在的心理问题和缺陷，“对症下药”，把心理问题的危害消灭在萌芽状态。

为此，赵广娜、郝羽编订了《做自己的心理医生大全集——现代人的心理困惑与自我调适之道》一书。

它是一本为面临社会压力，处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决方案及心理服务的心理解压书。

《做自己的心理医生大全集——现代人的心理困惑与自我调适之道》将深奥的心理学理论深入浅出地进行分析，同时针对目前人们的心理现状，剖析了常见不良心态、人格障碍等各种异常心理产生的根源，并根据人生各阶段出现的不同的心理危机，结合典型心理案例，提出了管理情绪、应对压力、常见心理疾病的自我诊断与治疗等各种具有实效的解决方法，并对一些极端心理，如迷恋网络、赌博、酗酒、疯狂购物等也提出了有效的矫正方法，将各种常见心理问题“一网打尽”。

书中收录的部分自我心理测试题，还能让读者有针对性地了解自己的心理，解读心灵的迷茫。

阅读本书，你就能化解心中的困惑，准确地自我诊断存在的心理问题，纠正不良心理倾向，化解心理危机，以健康的心态迎接人生的挑战，享受安宁、快乐的幸福生活。

<<做自己的心理医生大全集>>

书籍目录

第一篇 常见不良心态、人格障碍的心理自疗第一章 常见不良心态的心理自疗第一节 跨越虚荣的樊篱何以要打肿脸充胖子羡慕虚荣埋祸根与虚荣斗争到底甩掉虚荣，你的生活更美丽第二节 走出自卑的泥潭自卑是心灵的钉子自卑是悲剧的根源告诉自己“我能行”第三节 去掉猜疑的枷锁猜疑会让人心性大乱猜疑是破坏性极强的毒素戒除猜疑的毛病第四节 打开嫉妒的桎梏嫉妒是焚毁你的毒火嫉妒使你自毁前程去除嫉妒的毒瘤第五节 告别悲观的阴云悲伤是一种自戕人生不是梦，俯仰勿悲悸告别悲观，潇洒上路乐观向上，笑对生活第六节 摒弃逃避的借口最大的错误是逃避不妨利用改不掉的怯懦承担责任，永不逃避第七节 丢掉面子的羁绊太爱面子，自酿苦果承认错误不是丢面子逞强好胜，死要面子活受罪自我剖析，走出面子围城第八节 走出完美的误区追求完美反不完美世事本不完美，人生当有不足苛求完美会绷断你人生的琴弦抛弃完美，不再等待第九节 铲除浮躁的种子浮躁葬送美好人生急于求成的恶果倾听内心宁静的声音第十节 远离贪婪的黑洞贪婪滋生祸端不要被贪念打败心灵载不动太多的沉重知足常乐一不做欲望的仆人第十一节 跳出挫败的暗沟失败就是自己打败自己不要在心灵上被打败挫折绽放成功之花跌倒了要勇敢地站起来第十二节 冲出报复的巨网报复只会叠加痛苦宽容能关上报复之门宽容让你美丽地活着第十三节 弃绝攀比的恶果盲目攀比只能刺伤自己比上是挑战，比下是开悟第二章 窥视现代人人格上的漏洞第一节 常见的人格障碍依赖型人格障碍回避型人格障碍自恋型人格障碍反社会型人格障碍强迫型人格障碍分裂样人格障碍攻击型人格障碍表演型人格障碍第二节 走出自闭，沐浴群体阳光自闭摧毁幸福自闭带给你的究竟是什么打开自闭心灵，寻找快乐的天堂第三节 不再自私，快乐与人共享自私就是自毁学会付出，学会与人分享付出爱心，你就种下希望第四节 握别自负，不学夜郎自大自然能夺走生命盲目自负让你失去更多谦虚永远有益第五节 涉过狭隘的沙漠狭隘遮人心脉狭隘把爱情送进监狱人生需要豁达第六节 改掉吝啬，掌握得失平衡吝啬的代价打破吝啬的樊篱世上有些东西比金钱更重要第七节 化解邪恶，拥抱善良恶念须常止善心，散发恒久的芬芳第八节 鼓起勇气，与羞怯说再见脸颊为谁而红羞怯为精神作茧8种技巧让你远离羞怯第九节 纠正偏执，勿使人生败走麦城偏执诞生“狂妄”不要死钻牛角尖克服偏执，心随境迁第十节 平息暴躁，做事要计后果暴怒最终伤害的是自己暴躁让脾气成为真正的赢家控制自己的暴躁，不要怒火中烧第三章 歧路行为的心理调适第一节 不做网络的“醉爬虫”网络现状堪忧网恋是一场噩梦戒除网瘾支招第二节 不做酒中“瘾君子”酒瘾给你带来什么为何如此嗜酒饮酒成瘾者的自我调适第三节 不做赌场“瘾将军”不赌为赢赌博是心灵的毒瘤心理戒赌最重要第四节 不做购物狂疯狂购物的背后了却“物购不足”心第五节 告别厌食的苦恼厌食者的悲哀从此不再厌食第六节 告别暴食的愁闷暴食可能是心理障碍暴食的自我救赎第七节 和烟瘾说再见吸烟成瘾的原因戒除烟瘾的方法第八节 不做毒品的奴隶吸毒成瘾的原因吸毒的危害吸毒者的戒毒治疗第二篇 情绪管理、压力应对第一章 掌握情绪的转换器第一节 平和让你浇灭心中的愤怒“气”是杀人不见血的刀愤怒使你落入别人挖设的陷阱不为小事愤怒怒气这样消解第二节 放松消融你的紧张紧张情绪面面观消除紧张，掌握人生的平衡学会放松第三节 拒绝抱怨，化解不满不要让抱怨成为一种习惯抱怨的包袱有多重抛开人生无谓的负担第四节 盘点心藏，清除孤独中的尘埃孤独是人心病态的收藏帮助孤独的人，你将不再孤独人生要懂得享受孤独第五节 摆脱抑郁的束缚抑郁带给了你什么抑郁是让你与世隔绝的墙摆脱抑郁的困扰第六节 摆脱焦虑的绳索焦虑随处可见告别焦虑，扫除心智阴霾超越焦虑，把握人生第七节 化解恐惧的密码恐惧是人生的敌人恐惧是无知的影子勇气帮你跨越恐惧的障碍第二章 突破意志障碍，轻松前行第一节 怀旧是一种心病怀旧也是一种病不被回忆所控制第二节 扔掉拐杖，不要依赖都是依赖惹的祸用自己的脚走路独立自主的人最可爱第三节 拖延是毁掉前程的恶魔拖延是一种错误的生活拖延吞噬你的成功克服拖延有法可循第四节 懒惰是人性的腐化剂慵懒是人性的劣根业精于勤荒于嬉勤奋，懒惰的天敌第五节 冲动是噩运的导火索冲动只会带来噩运控制冲动，忍成大事冷静安详修正果第六节 走出过去的阴影你仍生活在过去的阴影当中吗移情的陷阱痛苦或不安的回忆陷入困境沮丧你在承受未解脱的或隐藏的痛苦吗创伤后的心理伤痛第三章 压力揭秘第一节 压力揭秘什么是压力当生活改变时：急性压力当生活成为过山车的时候：阶段性压力当生活变质时：慢性压力人人都有压力压力从何而来你何时感到压力人类压力的根源第二节 个人压力剖析图压力面面观抗压临界点压力触发、弱势因素和反应倾向个人压力测试第三节 压力应对的主要战略睡眠解压压力应对战略一：睡眠压力应对战略二：水合作用控制坏习惯坏习惯之最压力应对战略三：改造坏习惯补

<<做自己的心理医生大全集>>

充营养物质压力与轻松的平衡放松技术第四节 其他压力应对方法调整态度自发训练创造疗法朋友疗法, 催眠: 刺激还是缓解乐观主义疗法自我奖励疗法第五节 压力应对的根本: 管理好你的生活你的金钱无压理财的5条黄金法则有效管理时间工作中的压力应对建立个人的避风港湾锻炼的全身效果选择适合你的运动计划第三篇 人生各阶段的心理危机与应对之道第一章 不同人群的心理点金术第一节 关注儿童的心理健康儿童心理健康的测试多动儿童的表现与调适孤独儿童的表现与调适儿童恐惧症儿童焦虑症儿童攻击性行为儿童学习能力障碍吮手指、咬指甲遗尿症口吃厌食偏食睡眠障碍第二节 以健康心理迎接青春期的朝阳青少年心理健康有标准青少年心理健康的误区青春期的心理综合调适性心理恋爱心理逆反心理青春期焦虑症神经衰弱症社交恐惧症吸烟饮酒心理自杀心理第三节 以积极心理面向中年的蓝天中年人心理发展的特征心理疲劳更年期神经症观念固执婚姻适应不良职业适应问题失业综合征走出中年灰色的天空第四节 以乐观心理面对老年的无奈老年退休综合征的自我调适老年焦虑症“空巢”孤独感人老话多恐病症记忆障碍睡眠障碍老年痴呆症老年期的幻觉、妄想症老年心理健康的准则老年人心理健康的9种需求老年人心理保健5要点第二章 婚恋、家庭中的心理困扰及调适第一节 解决爱情中的心理困惑恋爱的3个阶段人的择偶心理初恋的特殊心理及调适恋爱中的心理差异如何走出单相思失恋后的心理调适网恋心理窥探第二节 越过婚姻中的心理陷阱新婚心理调适经营你的婚姻婚外恋的典型心态男女婚外恋的心理差异离婚后的心理调适再婚的不良心理及调适第三节 过家庭中的心理险滩, 家庭环境与孩子的心理健康父母要重视孩子的心理健康培养孩子的自信心让孩子快乐地成长做好孩子的早期性教育家庭教育的失误——娇纵引导孩子度过“心理断乳期”正确把握各自在家庭中的角色第三章 交际、职场中的心理调适第一节 人际交往中的心理学人际关系的形成与发展影响人际交往的因素人际交往中常见的不良心理人际交往中的心理效应人际交往中的一些技巧人际交往中的自我调节第二节 应对职场心理问题初涉职场的心理准备和角色转换初入职场走好第一步大学生与上班恐惧症办公室心理换位的应用当心办公室心理污染谨防成功后的抑郁症当心“假期综合征”提防“精英综合征”越过“职场休克期”第四篇 心理疾病的自我诊断与治疗第一章 掌握基本的心理健康知识第一节 心理健康知识心理健康的标准心理健康与身体健康息息相关心理健康测验心理健康的维护第二节 认识心理治疗什么是心理治疗心理治疗的原则心理治疗的对象心理治疗的目标心理治疗的分类行为疗法认知疗法精神分析疗法森田疗法催眠疗法音乐疗法第二章 保持心理健康, 享受快乐人生第一节 认识你自己正确认识自我相信自己, 并且喜欢自己唤醒心灵的巨人第二节 沟通艺术来自人际交往走进另一个心灵多交朋友, 少树敌人人际吸引有法则第三节 健康从“心”开始简简单单才是真享受每一个年龄学会选择, 懂得放弃第四节 让我们生活得更美好在绝望中追逐希望的光芒掬水月在手拥有一颗热忱的心第五节 做自己的心理医生做情绪的主人放下烦恼, 拥有快乐宽容——原谅他人, 解放自己笑口常开学会放弃保持良好的心态缓解压力, 舒适生存珍惜拥有运动解忧别带烦恼回家学会遗忘第五篇 自我心理测试大全第一章 人贵有自知之明——从这里解读自己你是一个成熟的人吗你的心理年龄有多大寻找自己身上的缺点你是一个善良的人吗你是一个有责任心的人吗你的大脑工作能力如何你在哪方面最输不起你的优点在哪里第二章 不可不察的性格奥秘——破译你的性格密码你是哪种风格的人你是一个双重性格的人吗宽衣解带测试你的性格点菜可以知道你的性格你是一个支配狂吗你是一个乐观的人吗你有自恋的倾向吗你会是“墙头草”吗第三章 为人处世, 左右逢源——社交心理奥秘探寻与人交往, 你属于哪类人你的公关能力如何你的交际弱点在哪儿你的人缘怎么样你有社交恐惧症吗你善于编织社会关系网吗与人交往时, 你刻板吗你具备圆熟的社交技巧吗你有取悦他人的潜质吗第四章 职场中的你是否能如鱼得水——“职商”高低的探测你适合什么样的职业你跳槽的时机到了吗你是不是工作狂你将会被公司淘汰吗你是老板眼中诚实的员工吗你是忠心耿耿的员工吗你的工作态度合格吗求职时你最引人注目的是什么你和上司是敌人吗你为什么得不到老板的欢心第五章 你能否在逆境中穿梭自如——抗“压”能力的自我检测面对逆境, 你将如何选择你处理困难的能力如何你能够很好地处理压力吗你的承受压力指数有多高你有忍辱负重的承受力吗你会如何面对失败你会如何应对尴尬第六章 与财富有约——发现你的财富密码你是理财高手吗财神何时到你家你能实现自己的发财梦吗你的发财梦切合实际吗你未来的财富看涨指数是什么阻碍你发财致富你从事什么职业容易发财

<<做自己的心理医生大全集>>

章节摘录

版权页：插图：几十年前，林语堂先生在《吾国吾民》中认为，统治中国人的“三女神”是“面子、命运和恩典”。

“讲面子”是中国社会普遍存在的一种民族心理，面子观念的驱动，反映了中国人尊重与自尊的情感和需要，丢面子就意味着否定自己的才能，这是万万不能接受的，于是有些人为了不丢面子，通过“打肿脸充胖子”的方式来显示自我。

林语堂先生的“打肿脸充胖子”和叔本华的哲学大有相似之处，叔本华说：“虚荣的人被智者所轻视、愚者所倾服、阿谀者所崇拜，而为自己的虚荣所奴役。

”他还说：“虚荣心使人多嘴多舌；自尊心使人沉默。

”由此可见，无数名人早已经为我们敲响了警钟，让我们知道虚荣心要不得，“打肿脸充胖子”更是要不得。

生活中面子问题让许多人变得虚荣，也因此为日后的生活和工作埋下了隐患和祸根。

而人们在爱慕虚荣的心理刚刚开始时，就疏忽了这种完全可以导致病态的心理现象，当然适度的虚荣不会带来很大的危害，甚至会推动人的前进，但虚荣若超过了一定限度，那么危害就显而易见了。

事实上，许多悲剧和社会问题皆源于此。

现代人都追求漂亮的外表和美丽的面容，“爱美之心，人皆有之”，这也许无可厚非。

然而，现代社会却流行一种“整容”的时尚。

鼻子较塌可以变得挺直，眼睛小可以整成大眼睛，脸庞方的可以整成极有棱角。

这完全超过了追求美丽的限度。

有这样一个故事：一位女青年为了让男友大吃一惊，便跑到美容院做了腮红。

可是，她原本想要的是“白里透红，与众不同”的效果，谁知手术做完后，期望值远远低于她的想象，她发现腮红的面积很大，跟羞红了脸没多少区别。

但若想去除，却已不可能了。

一气之下她就把这家美容院告上法庭，而后她便整天忙着找何种证据压倒对方，男友也不想见了。

这难道不是虚荣造成的悲剧吗？

更可悲的是，一些年少无知的孩子们十分注重衣服首饰以及哥们儿间的吃喝玩乐，但家长又不给太多的钱任其挥霍，于是他们便开始小偷小摸，起初偷父母的、同学的、老师的，最后甚至走上抢劫的邪恶之路。

由此可见，虚荣心一旦形成后，伴随而来的诸多不良的心态、习惯和行为，便会相应而生，它只会让人们看到眼前的利益，而成功却与之相去甚远。

虚荣会让你变得自负，你错误地以为自己的能力很强。

也许私下你常常窘迫不已，但还是拼命想出尽风头，也许最终你将什么也得不到。

一旦失败到来，你只有无地自容、厌恶自己、失去信心，放弃使自己变得更有价值的机会。

到头来虚荣带给你的只是失败。

现在你应该了解：虚荣只是一种令人沮丧的游戏，一场注定要失败的竞争，你将变成一个固执己见的小小的独裁者，你将处处碰壁、神经紧张、夜不成寝。

所以，你就应该考虑如何戒除虚荣心。

戒除虚荣心是有方法可循的，只要你平心静气地观察一下自己，不要贪婪地盯着成功，先成为自己的良友，然后成为别人的良友，对任何人都坦诚相待，这样，你便于无形之中远离了虚荣。

人很容易掉进自己给自己设置的陷阱中去，而这个陷阱往往是由虚荣建造而成的。

过度的虚荣，可以让人们成为一只无头苍蝇，明明知道自己的举动没有任何意义，解决不了任何实际问题，但是由于虚荣心的作祟，依然汲汲营营，最终只能落得两手空空。

日本的福富太郎在《智慧赚钱法》中提到获得财运的第48种方法是“勿一味追求时尚”。

而前人认为吸引女性的要素有下列5项：一、胆量；二、金钱；三、面貌；四、才干；五、幽默感。

可是现在的年轻人却本末倒置，觉得能言善道、仪表堂堂最为重要，因此无数人去整形动手术，如此爱慕虚荣的人，怎么可能节俭致富呢？

<<做自己的心理医生大全集>>

这类人在公司虽抱怨薪水太低太少，但却不知如何争取合理的薪水，瞻前顾后，也没魄力脱离公司，独立经营事业，他们若能受到人们欢迎，也是不会长久的。

英国的乐坛巨匠最初的披头士本意不在模仿，他们所企盼的是摇滚乐能成为旷世之音。

而无心插柳成阴，他们的披肩长发竟也成为时尚注目的焦点，甚至为英国赚进大量的外汇。

他们的流行是走在时代前端的，他们对音乐的狂热和不肯随俗的胆量，不同于一味地模仿，故能致富。

但是有这样胆量的实在是寥寥无几。

一个虚荣心重的人所欲求的东西，莫过于名不副实的荣誉；所畏惧的东西，莫过于突如其来的羞辱。

虚荣心给人们带来的麻烦和苦恼也是有目共睹的，所以，我们一定不要成为虚荣的奴隶，那么如何摆脱虚荣的奴役呢？

首先，要认识虚荣心的危害。

一些虚荣心很强的人，意识不到自己的虚荣，不肯承认自己的虚荣，所以很难克服虚荣。

因此，要正确认识自己，清醒地分析虚荣的危害。

虚荣是一种虚假的荣誉，它可能使你得到一时的满足，填补一下内心的空虚，但它会使你背上沉重的包袱，时刻担心失去给你带来虚荣的事物，一旦失去，就会痛苦不堪。

所以，只有认识到自己身上的虚荣以及虚荣的危害，才能下决心克服虚荣。

其次，要克服个人主义的私心。

虚荣的人过于关注自己的名字和荣誉，很少考虑别人的感受和评价，有较强的自我表现欲，只要能给自己带来表现的机会，他都不会放过，争强好胜、不计后果，是一种个人主义自私心理的表现。

所以，要克服虚荣心，还要克服个人主义的自私心理和自我表现欲。

<<做自己的心理医生大全集>>

编辑推荐

《做自己的心理医生大全集:现代人的心理困惑与自我调适之道(超值白金版)》是一部可以进行自我测试、自我诊断、自我治疗的全程式心理自助手册。

化解内心的困惑,才能让生活不失去颜色;学会心理的自我调适之道,才能轻松走过心理危机,让心灵有氧,幸福无恙。

掌握心理学的理论和方法,最好的心理医生其实是你自己。

做自己的心理医生自己的心理问题自己解决提高自己的心理素质,学会自我心理调节抚平心灵创伤,进行心理自助让健康人生从“心”开始

<<做自己的心理医生大全集>>

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>