

<<如何宠爱自己的心>>

图书基本信息

书名：<<如何宠爱自己的心>>

13位ISBN编号：9787511904225

10位ISBN编号：751190422X

出版时间：2011-3

出版时间：中国时代经济出版社出版发行处

作者：李娟

页数：241

字数：210000

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>

<<如何宠爱自己的心>>

前言

序言 每个人都有自己的内心世界，不同的心理状态引发不同的行为方式。

其实，现代人已经越来越懂得宠爱自己，吃得更讲究，穿得更时髦，爱得更随心所欲，但是，请你静下心来仔细想想，你宠爱过自己的心吗？

在生活节奏日渐加快的今天，竞争日益激烈，我们为了生存马不停蹄，我们纠缠在扑朔迷离的人际关系中手足无措，我们深陷在复杂的感情漩涡里无法自拔，我们为了孩子的教育问题焦头烂额，种种烦恼接踵而至，令人心力交瘁。

我们身边有多少人的心灵因为经受不住生活的考验而扭曲？

社会上每天又因为心理扭曲而上演着多少悲剧？

云南大学生马加爵自卑、猜疑的性格促使他在宿舍杀死了4名同学。

一位年轻的妈妈因为和丈夫吵架，一气之下就把自己6个月大的儿子从六楼窗户里抛出，然后自杀。

…… 人间悲剧还在不断上演，而其实我们完全有能力制止它们的发生。

生活中总要面对各种各样的问题，有的问题只是让你小小的烦恼一下，有的问题却足以让你寝食难安，甚至接近崩溃的边缘，我们的心灵遭受着极大的考验。

要正确面对问题才能顺利解决问题，而要正确面对问题首先要有一个良好的心态。

自己的心理问题只能自己解决，生活无处不在，难题无处不在，关键是如何正确认识这些困难，如何以乐观豁达的心态来面对。

生活不需要抱怨，更不需要逆来顺受，现代人要生活得更加轻松自如就必须重新武装自己的心灵，从这一点来看，心理健康的重要性已经远远超出身体健康。

如何巧妙处理生活中遇到的各种问题，让疲惫的心灵在繁杂的世界里得到一丝喘息，本书会从多个方面为你指点一二。

本书内容涵盖了自我调适、人际交往、教育子女等多个方面，把心理学应用到生活各个角落，用心理学的知识帮助读者认识自己，积极面对生活中遇到的各种难题。

市场上有关心理学的图书品种繁多，与之相比，本书更加贴近生活，分为自我篇、爱情篇、婚姻篇、事业篇和育儿篇，介绍心理学知识的同时还引用了诸多实例，为读者展示了一个个活灵活现的生活样本，从中读者能够更加真切地体会到心理学技巧如何巧妙地应用到生活中，由此可以更轻松地处理生活中遇到的各种问题。

在编排本书过程中，我们力求以最简洁的语言、最生动的事例保证本书的实用性、趣味性，为广大读者提供一个非常值得参考的生活手册，相信你会从书中获益匪浅。

本书的问世如同一个宝宝的诞生，也经历了时间的孕育和辛勤的磨砺。

编者在编著的过程中广泛参阅各种文献资料，力求以最生动易懂的形式把心理学知识传递给读者。

然而事无完美，鉴于编者能力的局限，书中难免有纰漏之处或值得商榷的地方，衷心希望并欢迎广大读者予以批评指正。

愿本书能真正成为您生活中的好帮手、好朋友，愿您的生活能因此变得更加轻松惬意！

编者

<<如何宠爱自己的心>>

内容概要

李娟编著的这本《如何宠爱自己的心(生活中的心理妙招)》分为自我篇、爱情篇、婚姻篇、职场篇和育儿篇，涵盖了自我调适、人际交往、教育子女等多个方面，在介绍心理学知识的同时还引用了诸多实例，为读者展示了一个个活灵活现的生活样本，从《如何宠爱自己的心(生活中的心理妙招)》中，读者能够更加真实地体会到心理学知识如何巧妙地应用于生活中，由此更轻松地面对和处理生活中遇到的各种问题，更深入地认识自己，宠爱自己的心。

<<如何宠爱自己的心>>

作者简介

李娟，河北石家庄人。
毕业于天津师范大学发展与教育心理学专业，硕士学历。
国家二级心理咨询师。
曾参与《发展心理学》一书的编写工作。

<<如何宠爱自己的心>>

书籍目录

自我篇

第一章 关爱身体健康

- 一、告别失眠
- 二、冠心病和A型性格
- 三、不良情绪导致高血压
- 四、不良情绪导致消化性疾病
- 五、保持好心情，癌症绕着走

第二章 赶走你的忧郁

- 一、做个乐观豁达的人
- 二、世界并不完美
- 三、做白日梦也不错
- 四、十种食物帮你驱走忧郁
- 五、为忧郁找一个出口
- 六、学会调控焦虑情绪

第三章 掌控自己的生活

- 一、为自己制定合理的目标
- 二、自信是成功的敲门砖
- 三、别让坏脾气毁了你的生活
- 四、勇敢面对才是唯一的解决方法
- 五、改变坏习惯，迎接好生活

第四章 寻找快乐

- 一、助人为快乐之本
- 二、宽容别人，成全自己
- 三、嫉妒是恶魔
- 四、贪婪之心要不得
- 五、输得起，放得下
- 六、退一步海阔天空

爱情篇

第五章 什么是爱情

- 一、爱情三元论
- 二、你的爱情是什么味道
- 三、男人和女人眼中的爱情
- 四、同性之爱

第六章 进化中的爱情

- 一、女人需要什么样的男人
- 二、男人需要什么样的女人

第七章 你还相信爱情吗

- 一、吃醋不是女人的专利
- 二、正确对待网恋
- 三、走出失恋阴影，迎接温暖阳光

第八章 性和爱情

- 一、你能接受婚前性行为吗
- 二、摆脱不掉的处女情节
- 三、保护男人的性自尊

婚姻篇

<<如何宠爱自己的心>>

第九章 我们为什么要结婚

- 一、为何男人比女人怕结婚
- 二、你有“婚前恐惧症”吗
- 三、你是“裸婚一族”吗

第十章 如何善待你的婚姻

- 一、信任你的爱人
- 二、顺利度过磨合期
- 三、多远的距离才能产生美
- 四、善待对方的家人
- 五、远离家庭暴力
- 六、你要做“丁克”吗

第十一章 围城外的风景

- 一、婚外情的心理真相
- 二、婚外情高危人群
- 三、婚外情伤害了谁
- 四、婚外情潜规则
- 五、面对婚外情该怎么办

第十二章 当爱已成往事

- 一、导致离婚的心理因素
- 二、为何80后离婚率节节攀升
- 三、离婚了，孩子怎么办
- 四、“蜗婚族”：离婚不离家
- 五、离婚了，我们还是朋友吗

第十三章 享受人生“第二春”

- 一、再婚的心理动力和心理障碍
- 二、继父和继母。

你们准备好了吗

- 三、老年人再婚面对的问题

事业篇

第十四章 态度决定一切

- 一、你的职场态度成熟吗
- 二、不要做“职场怨妇”
- 三、职场中的“80后”
- 四、热情让你快乐工作
- 五、让敬业成为习惯

第十五章 职场中的自我定位

- 一、认识你的职业优势
- 二、不要轻易抛弃你的专业
- 三、职场女人生存法则

第十六章 职场中的人际交往

- 一、团队精神最可贵
- 二、巧做职场中的赵云
- 三、八卦少一点，成功近一点
- 四、交出真诚，换来成功
- 五、积极面对“优胜劣汰”
- 六、办公室恋情的苦与乐

第十七章 积极面对职场压力

<<如何宠爱自己的心>>

- 一、压力从何而来
- 二、缓解职场压力有高招
- 三、你是工作狂吗

育儿篇

第十八章 别让孩子输在起跑线上

- 一、不要错过孩子发展的关键期
- 二、给孩子足够的爱
- 三、蹲下来，以孩子的角度看世界
- 四、不要怕“问题小孩”的奇怪问题
- 五、正确看待孩子尿床
- 六、孩子为何爱吃手指

第十九章 上小学啦

- 一、从幼儿园到小学的转变
- 二、单亲家庭的孩子照样有出息
- 三、孩子厌学怎么办
- 四、良好的学习习惯让孩子受益一生
- 五、关注独生子女心理健康
- 六、学会欣赏孩子
- 七、放开手，让孩子自由成长

第二十章 进入青春期啦

- 一、男孩女孩的小困惑：我的身体怎么了
- 二、棘手的亲子关系：心理断乳
- 三、帮孩子告别网瘾
- 四、朋友——必不可少
- 五、如何对待早恋
- 六、如何调节波澜起伏的情绪
- 七、当更年期遭遇青春期

第二十一章 高中生：我的艰辛谁知道

- 一、考前适当的紧张情绪不可少
- 二、赶走考试焦虑
- 三、逐步成熟的人际交往
- 四、家有高三生

<<如何宠爱自己的心>>

章节摘录

你是否会在一个悠闲的午后，看着天空的浮云，想象自己正在和暗恋的男孩约会？或者，时不时地想一想：如果我中了五百万大奖该怎么花？先去买一辆心仪已久的跑车，再为女友添置一身华丽的行头……其实，不经意间，你在做着白日梦，而白日梦总是让人神魂颠倒。

在心理学家看来，白日梦就是人在清醒状态下出现的、带有幻想情节的心理活动。美国达特茅斯学院一项研究显示，当研究对象做白日梦时，他们的脑部看似“正在休息”，实际上却相当活跃。

通常人们都认为白日梦浪费时间，心理学家的观点却并非如此。研究发现，人们的精神活动有一半时间会花在白日梦上，它会帮助我们实现自己的目标，揭开内心深处的希望和恐惧。

“这听上去似乎自相矛盾，但白日梦的确能使我们的生活安排有序”，明尼苏达大学心理学教授埃里克？

克林格说，“人们都以为白日梦是胡思乱想，杂乱无章。

但实际上，它的作用之一就是提前规划我们的生活，提醒我们将要发生的事，帮助我们熟悉新的环境，给未来做计划，审视过去的经验，让人们从中学到有益的东西。

“尽管白日梦的内容无章可循，但还是有两个常见的主题：征服世界的英雄和遭受痛苦的落难者。

一些有趣的证据表明，男人经常做第一种白日梦，而女人则是后一种，因为她们更喜欢沉浸在自己的情感之中。

33岁的资产评估师周晓斌说：“我经常幻想着自己是一名将军，率领部队征战南北，在战时地图上规划路线，圈点已经攻占的城池……”在一个英雄情结的白日梦中，主人公要么功成名就，要么无比强悍，不是成为天才音乐家，就是一流科学家；或者战胜了恐惧，在空中飞翔，攀越高山，最终获得让人激动不已的回报。

这类幻想折射出，做梦者想要升华自己，超越生活中经受的挫折和不幸。

“公司准备派我到新加坡公干一年，正好我有一个当地的网友，我告诉他这个消息后，他也欢迎我过去，还答应带我到处逛逛。

”Ada说：“好几次我都在想象见面时的情境，是在机场、酒店，还是公园？

我想象着见面时的每一个细节，比如，北京和新加坡气温会很不同，那么我该怎么在飞机上狭窄的卫生间里换衣服，会不会弄得自己很狼狈……”通常，女性常做第二种白日梦。

这种白日梦与无法被人承认，或者遭到的误解联系在一起。

所以，做梦者想象着别人会为过去的行为悔恨不已，而且承认做梦者其实是多么的出类拔萃。

白日梦既可以让人赏心悦目，也可以令人沮丧、愧疚、抑郁或者恐惧。

两种白日梦我们都会经历，这取决于我们的情绪和环境。

据估计，只有3%的白日梦会集中在引人焦虑不安的念头，比如遭遇一场恐怖事件，或是丢掉工作。

“白日梦中经历的虚构的负面事件，并不会让我们产生忧虑，反而可以帮我们渡过难关，检验一下如何能做得更好，带来更多的可能性。

”英国心理学教授克利夫？

阿纳尔说。

然而，总是沉迷在消极的白日梦中，对解决情绪问题反而不利。

“所以，缓解紧张的更好方法是让自己的思想放松下来。

”另外，白日梦还是一种很私密的状态。

明尼苏达大学的一项调查显示，80%的受访者宁可选择坦白一件难堪事，也不愿轻易让自己的白日梦曝光。

有时候，单单做白日梦本身就会产生治疗的效果。

<<如何宠爱自己的心>>

就像在脑海中过电影一样，做梦者也能改变自己的心情——白日梦能令人放松，让我们开心。

重温那些能给我们带来安全感和愉悦感的白日梦，可以帮助我们应付现实生活中难以克服的局面。

另外，有些人做更多的白日梦，这并不一定表示他们的个性更远离现实。

心理学家史迪文？

林恩和朱迪思？

卢研究发现，做很多白日梦的人并不比那些较少幻想的人更不成功——其实他们更善于调整自己。

事实上，他们可能比其他人更容易产生创造力。

李骐是一名内科医师。

他说：“小时候，我总做这样一个白日梦：我拥有了一个自己的摄影工作室。

这个摄影室的每个细节我都仔细考虑过了——插头摆在哪里，窗帘用什么质地的，从窗户往外能看到什么风景……神奇的是，长大后我真的攒钱成为摄影发烧友……如今，当我面临压力时，我仍然会想到小时候脑海中的梦境。

”耶鲁大学心理学教授杰罗姆？

辛格发现，爱幻想的儿童的攻击性更小，能更好地控制行为和情绪，有更强的移情能力。

BMRBD调查公司2001年的一个研究表明，73%的首席执行官说，他们至少一天一次，让自己的大脑完全信马由缰。

白日梦可以帮助你完成那些特别沉闷的事情，也有助于我们做出决定，因为它设想了各种不同的结果。

它也可以增加创造力。

夏洛特·勃朗特、安东尼？

特罗洛普和列夫？

托尔斯泰都凭借白日梦的一臂之力，为自己的小说创作保持了新鲜感。

“在面对压力、挫败和单调时，我们会做逃避式的白日梦，它能让我们转向另一个世界，一个理想化的情境。

”阿纳尔说：“产生逃避式的白日梦，意味着你需要在生活中做些改变。

不必非要大张旗鼓，也许只是做点什么，或者找一个新的爱好，好给你的生活注入一些推动力，让你得到自以为缺乏的社会承认。

”……

<<如何宠爱自己的心>>

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>