第一图书网, tushu007.com

<<心灵驿站解烦忧>>

图书基本信息

书名：<<心灵驿站解烦忧>>

13位ISBN编号：9787513205719

10位ISBN编号：751320571X

出版时间：2011-10

出版时间：中国中医药

作者：王硕//邢远翔

页数：339

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

<<心灵驿站解烦忧>>

内容概要

王硕、邢远翔主编的《健康生活书系》之《心灵驿站解烦忧》一书，精选了全国各大报刊有关心理问题的文章，帮您获得最实用的方法，从性格、情感、社交、疾病等几个方面了解自己、认识自己、接纳自己，正确应对各种心理问题，适时调整情绪，拥有健康心理，塑造美丽心灵。
看完这本《心灵驿站解烦忧》，您会了解：我们为什么会莫名害怕，当我们拒绝与人交往时该怎么办，当我们缺乏自信时怎么办，当我们莫名嫉妒他人时该怎么处理，当我们讨厌自己的性格时该怎么处理，当我们因相爱而受伤害时该如何应对，当我们想要更好地教育孩子却发现因出现心理问题时又该如何应对……

第一图书网, tushu007.com

<<心灵驿站解烦忧>>

书籍目录

性格篇
多鼓励少埋怨
别忽视“压力期”
孩子爱发脾气与父母有关
父母不要在子女面前做四件事
奶嘴影响孩子的信任感
七种心理降低幸福感
心理暗示多用肯定句
怎样克服孩子嫉妒心
女人易将怨气带回家
克服自卑三法
完美父母易教出自卑孩子
“自我膨胀”缘自缺乏自信
自信能提升男人魅力
中国孩子无处减压
父母常吵架孩子易生病
离婚后别向孩子灌输敌对情绪
“没个性化”可能让人变冷酷
让儿子对着镜子发脾气
安全感不足导致强迫疑虑
性格写在脸上
青春期心理健康六标准
温柔的女性升职快
该不该让孩子穿名牌
不做关羽
看清压力的实质
如何纠正幼儿的暴力倾向
如何保护孩子的负面情绪
“公主病”不可怕
你被“心理魔王”俘虏了吗
心理误区阻碍火灾逃生
适度“装嫩”缓解压力
何为心理免疫学
爱看负面报道易焦虑
从众心理
解读“心理癌症”
任性是种心理需求
学会“不在意”
过分完美损健康
女儿为何总换偶像
“执迷不悟”的心理机制
肥胖者更易出现心理问题
幸福递减定律
女人任性是爱的渴求
心理类型巧辨别

<<心灵驿站解烦忧>>

不做麻木的“橡皮人”_
别让心理烦恼拖累你
低龄出国留学不利心理成长
敢暴露缺点易成功
性别性格差异不是天生的
两招克服迷信心理
成熟者的心理特征
忙碌的人更快乐
人们为何爱传“八卦”
严肃刻板易生心病
青少年“性逆反心理”不可忽视
手的“表情”透露内心秘密
自信年轻能长寿
不安全感产生“孔雀心理”
自我膨胀缘于自卑
人格障碍及时治疗
如何消除不安感
心情不只属于自己
一心多用女性做得更好
“阳光少年”为何越来越少
过度念旧易衰老
怀旧情绪提高自信心
超越自我与自我调节
女人为何越生气越不讲理
过分自信易被诱惑
“心不宽”也会发胖
七成中年人有“自闭”倾向
心理健康，现代人的“必修课”
测智商不利孩子心理健康
幸福多在物质外
“末日心理”缘于脆弱
过于完美朋友少
心理独立了再结婚
孤独的人更易迷信“超自然”
不要毁灭依赖者的偶像
“没心没肺”活着不累
先难后易克惰性
情绪易变是人格障碍
自信的人爱坐前排
自待偏差
三招提升自信心
适度保护儿童的表现欲
儿子为何虐待小动物
“事后诸葛亮”不聪明
淡化孩子的“异常”心理
忧郁女孩长不高
聪明人为何做傻事

第一图书网, tushu007.com

<<心灵驿站解烦忧>>

身处蜗居心别蜗居
“ 灭门惨案 ”背后的心理警示
三种情况容易产生无聊感
男性更具展现欲
男人为何不爱求人
反抗行为强孩子更坚强
面对诱惑男女态度不一样
透过表情读心理
悲观女1生易中风
妻子宣泄是在唤起丈夫关注
心理卸妆法
怎样克服虚荣心
自信的人记性好
女性容易低估自己
欺软怕硬缘于内心脆弱
健康性格的构成
反社会型人格
羊群心理
人人都有自卑时
如何塑造子女人格
爱脸红的人易被原谅
男人退休后心理更脆弱
父亲情绪不好婴儿易哭闹
女性收入与“ 人格特质 ”有关
嫉妒时怎么办
远离自然可导致心理问题
怀旧使人快乐
“ 自恋 ”流行四原因
心情好胆子大
“ 百依百顺 ”不利孩子成长
如何消除孩子的逆反心理
八种方法帮助孩子克服自卑
“ 孤芳自赏 ”功过各一半
赌气心理会让你因小失大
17条建议让你保持好心情
频繁搬家影响儿童心理发育
“ 得意 ”时别“ 忘形 ”
眼神里的心理学
丈夫心宽妻子不易老
你是你我是我
如何理解“ 自我实现 ”
烦恼是自己找的
缺少阳光女性易患“ 情绪感冒 ”
改变认知肯定自己
“ 全职太太 ”心理问题多
怎样帮助懦弱的孩子
好奇心强老得慢

第一图书网, tushu007.com

三法转化嫉妒为友情
“以退为进”应对“第一反抗期”
敏感女性谨防“心理流感”
情感篇
恶语最能伤人心
追忆故人别独自抽泣
爱情测谎仪易伤心
婚外情心理透析
孤独感加剧衰老
接受孤独才能不孤独
换个视角看委屈
感情冲突“软处理”
恋爱也会让人上瘾
扎进人堆不寂寞
如何摆脱“恋师情结”
家庭冷暴力还需心药医
婚姻不顺增加患病风险
“恐归族”：遭遇各种心病
吃糖后心情变好的原理
“语言暴力”伤害更大
吵架后为何总是自虐
秘密可以宣泄情绪
密友在旁更有安全感
面对伤痛不逃避
情绪不佳穿衣有“四不”
年轻白领的“情感焦虑”
“顺情从欲”除心障
“光说不练”解忧郁
亲昵太多太少都不行
故乡情结有助压力释放
沉默疗伤更有效
把情绪“说出来”
如何在恋爱中保持独立
恐婚去看看心理医生
征服愤怒
发泄情感应适度
心事不能被娱乐
五种做法可增强幸福感
心存感激有益健康
“泛目标报复”源于心理扭曲
心情不好不妨尝试“心理假动作”
克服焦虑情绪并不难
真诚交往：成功恋爱的秘诀
强忍悲伤会头痛
烦心事会“追”入梦
晒秘密晒不出心理健康
三类人须防“春节心理恐慌症”

<<心灵驿站解烦忧>>

“ 剩男剩女 ” 亟待 “ 心理美容 ”
学会原谅三种人
分手后还能做朋友吗
抱怨越多为何感觉越糟
“ 后悔药 ” 越吃越后悔
想家是一种自我疗伤
老夫少妻心理探秘
离婚增加抑郁症发病率
孤独感也会传染
如何对老人提供 “ 心理关怀 ”
空洞的心理暗示不可取
正确运用 “ 情绪隔离 ”
有点小烦恼更健康
“ 感恩疗法 ” 提高幸福感
别让坏情绪抓住方向盘
郁郁寡欢加速衰老
孤独让人血压高
“ 蛋壳心理 ” 缘于爱太多了
如何应对 “ 桃花劫 ”
阅读舒缓心情
失恋可引发 “ 伤心综合征 ”
在爱情面前别失去自我
心情越好 “ 饭碗 ” 越牢
越哭越伤心谨防心理问题
孤独危害如同吸烟和肥胖
什么是 “ 契可尼效应 ”
不自主思维影响情绪
社交篇
心理成熟与社会适应
别让负面情绪影响你
女人扎堆别扭多
沉迷微博当心焦虑
如何消除攀比心理
10种职业容易让人抑郁
禁果效应
常说 “ 甜言蜜语 ” 能长寿
“ 赖班族 ” 心因各不同
现代青年的 “ 社会自闭症 ”
不与社会脱节就不会孤独
遇到矛盾学会 “ 冷处理 ”
如何面对别人的目光
“ 三不要 ” 摆脱孤独
帮老人摆脱 “ 疑心病 ”
“ 未做先说 ” 反而累事
“ 网络同居 ” 易致人格扭曲
学会把握可控因素
健忘常因不自信

网络炫富是自卑心理作怪
不良心理阻碍正常交往
患抑郁症能否上班
女性职场压力多来自同事
新人职场期待不能太高
家庭压力大于工作压力
挨骂网店排解压力不靠谱
不良心理妨碍人际交往
职场八大“ 人气杀手 ”
临近效应
写匿名信有两种心理
怎样面对批评
人际交往应留余地
求职失败不屈辱
八招应对人生低谷
逃离大城市会过得更好吗
“ 谢谢 ”促进人际关系
浮躁催生“ 成功饥渴症 ”
忘年交：防止心理衰老的良方
颜色传达心情不说话也能交流
人肉搜索社会心理的镜像
沉溺网络与抑郁症关系密切
适度“ 暴露 ”有利交往
社交技巧七招儿
社会联系有助身心健康
不说也罢的“ 赞美 ”
异性效应的力量
别让“ 第一次 ”左右人生
工作让人更健康
发牢骚也要讲艺术
退休后适当工作有益健康
“ 内向者 ”也能成为社交高手
白日梦有助于激发潜能
心理距离分四种
说服人的五大心理战术
穿着漂亮人缘好
信任构建“ 人缘 ”
攀比让人不快乐
批评应该讲技巧
三种心理阻碍女性成功
家有考生忌说泄气话
“ 缘分 ”中的心理学
沉迷社交网站寿命可能缩短
“ 伤心网 ”正流行
冷静应对“ 输不起 ”
疾病篇
“ 心理旅游 ”教你真正放松

如何克服车祸恐惧感
情绪激动损伤视力
心理咨询前弄清五个问题
心理修复七招
怎样摆脱强迫行为
克服心理弱点少得病
蓝色减轻精神压力
唱《忐忑》减压并非人人适宜
高压下的“ 都市病人 ”
睡前微笑治心理性失眠
心病和身病常常结伴同行
多用脑少患心理疾病
八大心理弱点是职场大忌
看宝玉知癔症人格
阴暗心理易致强迫症
抬高目光减轻抑郁
疑病症源于心理暗示
心理治疗不同于心理咨询244.
年龄恐惧症
“ 秒杀 ”过度影响情绪
幽闭恐惧者害怕什么
压力也是一种动力
奇怪的恐惧症
男性减压六法
看恐怖片不能解压
别过于迷恋星座
精神病人家属须心理疏导
怎样对付“ 恐病症 ”
负性情绪过度致心理疾病
强迫思维并非强迫症
身边的心理咨询师你敢信吗
结束“ 不快乐 ”不等于结束生命
学龄前儿童也有压力
新学期警惕“ 开学焦虑症 ”
心理医生会抑郁吗
追求成功患上焦虑症
心理疾病不是雷区
心理疾病治疗三误区
心理控制易致孩子抑郁
电梯里的心理学
心理保健小诀窍
如何摆脱“ 汽车依赖症 ”
自恋型人格障碍
化妆上瘾是心病
妈妈偏心孩子易抑郁
抑郁者眼中的世界是“ 灰色 ”的
心理处方十年开一回

“ 呜呜祖啦 ”可致精神障碍
爱撒谎可能患精神疾病
何时需做心理体检
打断心理障碍“ 遗传链 ”
中风患者心理问题影响康复
自杀的原因
自言自语能减压
心理咨询的不等式
抑郁症与胆固醇水平有关
老人要防惊恐障碍
林中散步比逛街减压
被迫微笑不利健康
心理咨询四作用
电脑压力综合征困扰大众
裸奔是行为紊乱
五种噩梦最常见
长住养老院增加患抑郁症的风险
异装癖需要心理治疗
如何避免网购瘾
缓解心理压力国外有新招
代人问“ 心 ”别盲目
盲目“ 充电 ”或是强迫症
抑郁症不是绝症
全球近10亿人患“ 拖延症 ”
惊恐障碍并非人格分裂
网络心理测试遭专家质疑
抑郁症复发原因多
假期越长越容易焦虑
焦虑会引爆致癌细胞
怎样识别抑郁症
依赖心理加速衰老
选择越多越易抑郁
心理体检助你扬长避短
垃圾食品易致抑郁
听力障碍易致心理疾病
六个心理问题不用担心
吝啬是意识狭窄吗
压力超负荷勤“ 自救 ”
拥抱有助缓解压力
压力大不孕试试心理疗法
保持心理平衡的十个方法
克服负面情绪七方法
心理困惑：八分咨询二分治疗
增加快乐心理疗法胜金钱
“ 心理阴暗 ”因何在
七成自杀者患有抑郁症
蓝色有助减轻压力

“心理台风眼”效应
别拉拢心理咨询医生
心理问题不能藏
过度焦虑需治疗
强迫症状≠强迫症
纪录不快有助减压
“妄想症”测试法
缺少父爱易患五种心理障碍
别迷信心理测验
心理咨询有规范
韩国男性流行“集体自闭症”
“小心眼”可能是抑郁症
别让心理障碍成为“接力棒”
养宠物小心“宠物依赖症”
六个心理问题莫担心
心理学就是“读心术”吗
为心灵重建开“书方”
“御宅”催生新型自闭症
“叶公好龙”易自闭
锻炼身体也讲心理学
预防癌症从“心”做起
心理咨询熟人免进
偏执障碍不是精神病
人格分裂症根在童年
“杞人忧天”焦虑症做祟
强迫症会变成分裂症吗
抑郁情绪与抑郁症
性格与精神障碍
自测孤独症
说谎成癖应看心理医生
九成人认为自己心理有问题
欲擒故纵除焦虑
敢于表达很重要
独生子女容易犯罪四诱因
整容手术治不了“幻丑症”
“想象”亦能解疲劳
美是一剂“止痛药”
“技术狂躁症”困扰老年人
抑郁症盯上更年期
健康是一种人生自觉

章节摘录

孩子爱发脾气与父母有关　　心理学家研究发现，孩子从1岁起，就会用发脾气的方式来表达自己的独立意志了，他们会顶嘴、逆反、跺脚、大叫、哭嚎、毁坏东西、打人、咬人等。
一般来说，孩子发脾气的行为会随着年龄的增长而减少，有约50名的孩子一周至少发两次脾气，有11%的孩子一天至少要发一次脾气。
孩子爱发脾气原因多　　造成孩子发脾气的原因是多种多样的：一方面是由于家长的教育方式不得当。
例如，家庭中不同成员的教育态度不一致，使孩子的坏脾气有了可乘之机；还有的家长对孩子没有耐心，动辄对孩子大喊大叫，乱发脾气，孩子也渐渐模仿了这样的行为。
另一方面，有些孩子爱发脾气是由于某些心理原因；感觉系统功能发育不健全的孩子，会对外界的信息过分敏感或迟钝，他们的情绪反应十分不稳定，这些都需要在心理专家的指导下通过心理训练或心理治疗来矫治。
另有一种情形是，有些孩子小时候没什么脾气，挺听话的，甚至挺“面”，尤其是在家长比较严厉的家庭里。
但是，随着年龄的增长，有的是参加一段感觉统合训练后，长脾气了，变得急躁，爱顶嘴，这是正常的反应。
因为孩子性格退缩、过于顺从是不正常的，孩子应该有自己独立的意志，家长也要培养孩子情绪的独立性，不要把孩子当作自己的出气筒。
同时，通过科学教育和足够时间的训练，培养孩子形成表达自己意志的正确方式。
如何纠正孩子爱发脾气的毛病　　首先，家长要树立好的行为榜样，给孩子营造一个和谐的家庭气氛。
平等、民主、充满亲情和理解的家庭环境能给孩子愉悦的心情，使其性格开朗。
多关心了解孩子的身心发展特点及其需要，遇事多和孩子协商，使孩子从小学会用语言和协商的方式解决问题。
这有利于幼儿克服暴躁的情绪，减少哭闹、耍赖的行为，制止其乱发脾气。
其次，对于孩子的发脾气要赏罚分明。
在大家都心平气和时制定规则，大家发脾气都得不到奖励。
如果重犯错误，要重罚。
总之，要让孩子感到发脾气带来的后果，以后再也不能这样做了。
第三，当孩子为有道理而无法实行的事发火时，应该转移他的注意力，使他慢慢地安静下来。
父母这时一定要冷静，不要用简单粗暴的行为加以制止。
如果孩子为没道理的事而发脾气时，你尽可能走开，或把他领到自己的房间里去……目的是不要让他的耍赖得逞。
最后，对于孩子在公共场合发脾气，如商场、超市或家里来了客人时，家长在这些场合往往态度易于温和、妥协，使孩子有可乘之机。
这时，如果孩子提出的是合理要求，就应该满足他，不合理的要求间接答复他，如告诉他回家再说，或对他表示等客人走了再说等。
家长语气要强硬，使孩子不敢再利用这些机会提不合理要求。
（《福建卫生报》刘姿含）　　父母不要在子女面前做四件事　　如果父母从来都不考虑孩子的感受一味孤行，很容易使孩子产生一些心理上的阴影。
从孩子的心理健康发育角度出发，家长在日常家庭生活中要特别注意控制情绪，专家提醒家长，以下几点情绪控制特别需要注意：　　不要在孩子面前吵架动粗　　父母在孩子面前不做任何避让地吵架动粗，或者家长与他人吵架动粗，都会让孩子产生紧张心理和恐惧感。
家长经常在孩子面前大吵大闹，会让孩子精神高度不安，心理会滋生不安全的感觉。
因而，家长们必须谨记不要或尽量不在孩子面前吵架动粗。
孩子的观察力和认识能力是很强的。

因此，父母如果在孩子面前表现出不好的行为或态度，孩子很容易学会并内化为他自身的社会习惯。
　　不要在孩子面前抱怨　　父母是孩子的最大靠山，父母对生活的态度直接影响孩子的生活安全感和成长信心。
父母经常在孩子面前抱怨生活，或者经常表露颓废的情绪，会使孩子过早接触社会或生活方面的压力，会让孩子心理产生不安全感，对生活怀疑或颓废的生活态度可能会因此伴随孩子的成长，会让孩子身心过早受到不该承受的压力。
因而，特别需要提醒家长，无论你暂时遇到多大的困难和挫折，为了孩子的健康发育，请不要在孩子面前抱怨生活或表露颓废的情绪。
　　不要在孩子面前责骂或批评他人　　有些家长经常毫不避讳地在孩子面前责骂或批评他人。
这些家长以为，孩子年幼不懂事，在他们面前责骂或批评他人对孩子没有什么影响。
事实上，这不仅是一种非常不好的处世方式，更是一种有害于幼儿健康成长的不良教育方式。
这样的行为会让孩子对于家长日常正规教育产生怀疑，也会让孩子因此学会这种不良的处世方式，会扭曲孩子的心灵，让孩子的心理健康受到不良影响。
　　不要用偏激语言表达对事物的看法　　一些家长性格比较极端，对事物的看法也比较偏激，往往会在孩子面前无所避讳地发表过激的言论。
心理专家认为，家长过激的言语和情绪会让孩子的心理也向偏激的方向转化，会对孩子的性格塑造和心理发育产生不良影响。
因而，为了孩子的心理健康，不要在孩子面前用偏激的语言来表达对事物的看法。
　　孩子的性格往往在潜移默化之中受父母的影响，如果想让自己的孩子更加优秀，父母就应先学会控制自己的情绪，以身作则，让孩子健康成长。
　　（《广州日报》）　　……

编辑推荐

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。
《健康生活书系》从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。
《心灵驿站解烦忧》一书，精选了全国各大报刊有关心理问题的文章，帮您获得最实用的方法，从性格、情感、社交、疾病等几个方面了解自己、认识自己、接纳自己，正确应对各种心理问题，适时调整情绪，拥有健康心理，塑造美丽心灵。

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