第一图书网, tushu007.com

<<做自己的心理医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生>>

13位ISBN编号：9787564021368

10位ISBN编号：7564021365

出版时间：2009-5

出版时间：北京理工大学出版社

作者：秦云侠

页数：255

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

前言

我们中国人对健康的认识一直都比较狭隘，长久以来，仍然停留在生理健康的层次上，而往往忽视了心理方面的健康，在我们看来．只有身体方面的健康才是健康，因此，心理健康意识比较淡薄。
越是这样，心理方面就越容易出现问题。
而当问题出现以后，因为我们的忽视和淡漠，往往得不到及时的调适和治疗，致使一些小小的心理问题最终引发了一系列的心理疾病，给我们的生活、工作、交际、学习带来了很多不必要的麻烦，甚至有可能进一步引发生理方面的疾病。
可见，心理方面的健康要比生理方面的健康重要得多。
那么，究竟怎样才能够实现心理健康呢？
很多人对此都茫然无知，因为他们根本觉察不到自己心理异常，对自己的一些心理问题往往错误地理解或忽视，除非等到心理方面的疾病已经很严重了才会引起他们的重视，这样就很影响治疗的效果，也很难拥有心理健康。
所以，关于心理健康我们一定要记住两个字，那就是“早”和“快”。
“早”就是早发现，及早地发现自己的心理异常：“快”就是快速地消除心理问题，把所有的问题都在第一时间解决掉，这样就不会给心理疾病留下隐患了。
说到这里，最关键的还是这个“快”字。
因为要快速地消除心理问题，那么，我们自己就要承担起担任自己的心理医生的角色了，因为所有的心理问题都是从我们的心中引发、蔓延的，只有我们自己最清楚自己心病的所在。
如果靠心理医生的疏导和治疗。

<<做自己的心理医生>>

内容概要

洞察生活的酸甜苦辣明了自己的喜怒哀乐。
为什么我总是闷闷不乐？
为什么我总是有气无力？
为什么我的生活总是平淡无味？
为什么我的人际关系总是一团糟？
生活是一团麻，日常生活中的心理困扰就是这麻团中解不开的小疙瘩。
本书将从常见心理问题调适、不做情绪的奴隶、走出人际关系的泥淖、让生活充满七彩阳光、关爱身体健康等11个方面分析日常生活中常见的心理困扰，带你走出心理沼泽，迎接生活的蓝天。

<<做自己的心理医生>>

书籍目录

第一章　常见心理问题调适　第一节　自我心理调节　　第二节　平复心情战胜焦虑　第三节　走出抑郁快乐生活　第四节　揭开害羞的面纱　第五节　不在自卑中消沉　第六节　克服自负心理虚心接受他人　第七节　反省自我消除抱怨　第八节　用理智战胜逆反心理　第九节　打开心灵的窗户　第十节　打消偏执心理　第十一节　恐惧心理不可怕　第十二节　排除悲伤情绪第二章　工作着快乐着　第一节　摆脱心理压力　第二节　不要为批评背思想包袱　第三节　这个世界并不完美　第四节　保持健康的心理竞争　第五节　消除不平衡的心理　第六节　培养豁然之心　第七节　克服急功近利的心理　第八节　对工作的厌倦心理　第九节　走出心理定势的怪圈　第十节　劳逸结合不做工作狂第三章　走出人际关系的泥淖　第一节　一颗宽容的心很重要　第二节　摒弃贪小心理　第三节　损人利己的心理要不得　第四节　消除自己的敌对情绪　第五节　当友谊受到世俗的侵蚀　第六节　克服好胜的心理　第七节　退一步海阔天空　第八节　改正不守信用的心理　第九节　抵制消极的交际观　第十节　消除疑心相信朋友　第十一节　跳出自私的藩篱　第十二节　拥有幽默拥有快乐第四章　让生活充满七彩阳光　第一节　虚荣心是毒药　第二节　变消极攀比为积极攀比　第三节　贪婪之心害人害己　第四节　敏感的心灵容易受伤　第五节　走出狭隘的心理胡同　第六节　摆脱惰性心理的羁绊　第七节　不做逃避挫折的懦夫　第八节　失败是成功之母　第九节　克服后悔的心理　第十节　战胜自己的嫉妒心　第十一节　摒弃吝啬学会给予　第十二节　与人为善幸福生活第五章　关爱身体健康　第一节　摆脱亚健康状态　第二节　放松精神远离失眠　第三节　心理紊乱是噩梦的罪魁祸首　第四节　心理因素影响疼痛　第五节　嗜睡的心理疗法　第六节　情绪激动诱发癫痫　第七节　心理因素也是肥胖的“元凶”　第八节　情绪紧张导致便秘、腹泻　第九节　高血压也需要心理治疗　第十节　精神减压正视糖尿病　第十一节　养精蓄锐肝病康复　第十二节　超越自我战胜癌症第六章　心理疾病早治疗　第一节　放松神经远离衰弱　第二节　消除焦躁平静生活　第三节　抵制妄想回归现实　第四节　增强记忆摒弃健忘　第五节　相信自己战胜强迫　第六节　忧郁症是“心的感冒”　第七节　警惕“钟摆病”　第八节　不想长大的彼得·潘　第九节　驱散癔症的阴霾　第十节　疑病症的心理治疗第七章　做自己行为的主人　第一节　摆脱网瘾健康上网　第二节　戒除烟瘾还我健康　第三节　调整对酒的依赖心理　第四节　消除贪心远离赌博　第五节　别让厌食症剥夺了健康　第六节　走出暴饮暴食的怪圈　第七节　提高自制力不做购物狂　第八节　开灯睡觉是心理恐惧的表现　第九节　消除快节　奏综合征　第十节　改掉一尘不染的洁癖第八章　不做情绪的奴隶　第一节　远离悲观学会乐观　第二节　消除厌倦充满激情　第三节　化解愤怒心如止水　第四节　走出孤独拥抱生活　第五节　不让痛苦左右我们　第六节　不在空虚中颓废　第七节　调整紧张情绪　第八节　克服浮躁的情绪第九章　克服人格障碍　第一节　回避型人格障碍　第二节　分裂型人格障碍　第三节　反社会型人格障碍　第四节　表演型人格障碍　第五节　攻击型人格障碍　第六节　循环型人格障碍　第七节　自恋型人格障碍　第八节　依赖型人格障碍　第九节　冲动型人格障碍　第十节　偏执型人格障碍第十章　轻松面对异常心理　第一节　走出精神分裂症的阴影　第二节　远离神经错乱　第三节　躁狂症的心理治疗　第四节　消除变态心理　第五节　警惕厌世情结　第六节　追求刺激要有限度　第七节　克服求败的心理　第八节　用信任摒弃多疑　第九节　不让报复心理出来害人第十一章　特殊时期要特别注意　第一节　维持青春期心理平衡　第二节　寻找生命中的真爱　第三节　正确面对失恋　第四节　走近婚姻的围城　第五节　禁足于婚外恋的雷池之外　第六节　离异后的心理调适　第七节　人到中年巧解压　第八节　当更年期遇上青春期　第九节　克服更年期心理异常　第十节　战胜退休综合征　第十一节　老年期的心理调适

章节摘录

第一章 常见心理问题调适第一节 自我心理调节生活不可能是一帆风顺的，不可能永远充满了快乐和幸福，偶尔的狂风暴雨也是我们人生路上的宝贵的经历，让我们的人生更加丰富多彩。
但是，人们在面对错综复杂的生活时，往往情绪会发生很大的变化：生气、悲伤、难过、痛苦等，而且会深陷其中，无法自拔。
在日常生活中，当你被情绪困扰的时候，你是用疯狂的娱乐麻痹自己，或者沉浸在情绪中不能自拔，还是冷静地处理问题？
我想大多数人都会采用前两种方式，只有少数人能够冷静地面对。
其实，冷静地处理自己的情绪并不难，只要我们学会自我心理调节就可以了。
“心病还需心药治”，大多数情绪困扰或心理疾病还得靠我们自己来解决，心理医生只是给你一个方向或建议，是否能从困扰中走出来全靠当事人自己。
那么，当心情不愉快时，我们不妨尝试采用以下几种方法，使自己的心情平静下来：第一，沉思自己的生活。
通过沉思，更深入地了解自我，增强自己意识，增强自己对情绪的管理和控制。
沉思能够让人加深对世事的看法，珍惜现在的生活，从而使人们领悟生活，享受生活的乐趣。
第二。
分散注意力。
当面对让人头疼的事情时，不妨暂时回避一下，努力把自己的注意力转移到其他的事情上去。
例如，去拜访朋友、去公园散步、做一些有意义的事情或者去逛街购物等。
做人“难得糊涂”，用糊涂的心情去对待这些让人烦心却又无关紧要的琐事，就会拥有好的心情。
第三。
向朋友倾诉。
倾诉是摆脱情绪困扰的最佳方式。
当自己陷入情绪的低谷时，我们可以找朋友倾诉，把自己内心的不快通通发泄出来。
自己的心胸好像豁然开朗了，坏心情也会跑得无影无踪了。
如果有了苦恼却闷在心里，结果可能会闷出病来的。
第四，培养自己的爱好。
如果一个人没有自己的爱好，生活就会很枯燥乏味。
如果我们能有自己的爱好，如打球、钓鱼、玩牌、跳舞等，都会为我们的生活增添许多色彩。
每当我们心情不快时，就可以投身于自己的爱好之中，忘却暂时的不快。
第五，多参加体育运动。
经常运动的朋友都会有这样的感觉，每次运动过后，整个人就会一身轻松、精神愉快。
这是因为运动能够增加血液循环，调节心率，改善人体内的含氧量，让人的精力在短时间获得快速提高。
运动能够给人带来快乐和愉悦，有效地减轻心情的焦虑和抑郁。

编辑推荐

《做自己的心理医生》介绍了：我的生活我主宰，我的健康我负责，做自己的心理医生，过自己的健康生活。

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