

<<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：9787801126894

10位ISBN编号：7801126890

出版时间：2005.10

出版时间：民主与建设出版社

作者：苏珊·怀特博士

页数：267

字数：165000

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>>

内容概要

现代生活节奏越来越快，人的心理压力越来越大。
倘若长期不能释放紧张情绪，人就会患上各种心理疾病。
想一想，真的很可怕，痛苦的感觉正向你袭来，你该如何是好呢？
去医院看心理医生，既要花时间又搭金钱，唉，真是令人烦恼。
苦苦寻觅到底有没有一种既省时间又少花儿的心理治疗方法呢？
答案是：有。
苏珊·怀特博士的心理速效治疗方法就能帮你做到这些。
你还等什么呢？
别再犹豫不决，赶快按照书中的方法去除掉心理烦恼，放飞快乐心情吧！

<<做自己的心理医生>>

作者简介

苏珊·怀特博士毕业于美国康奈尔大学，她是美国的一位著名的心理咨询专家。她一直专注于治病救人，旅行过很多地方，同时举办研讨会。另外，她还出版了三本专著。

在俄亥俄州的12年间，怀特博士主持一个给别人出主意的专栏，名为《请问苏医生》，还主持了一个同名的广播

<<做自己的心理医生>>

书籍目录

译者序序引言第一篇 什么是心理速效疗法 第一章 心理速效疗法的产生 小结 第二章 心理速效疗法的历程 小结第二篇 心理速效疗法的根源 第三章 大脑的发育之谜 小结 第四章 心理能量的核心问题 极性 电磁场 意识遗传 子整体 心理速效疗法和量子物理学 小结第三篇 心理速效疗法的原理 第五章 害怕、焦虑和恐惧 小结 第六章 心理失调 小结 第七章 思维场 小结 第八章 心理压抑 小结 第九章 臂力测试 小结 第十章 肯定性的语言暗示 小结 第十一章 心理逆转 小结..... 第十二章 经脉穴位 第十三章 9Gamut第四篇 自我康复的心理速效疗法 第十四章 心理速效治疗方案 第十五章 心理速效疗法练习 第十六章 心理速效治疗方案的运用 第十七章 能量中毒第五篇 总结 第十八章 心理峰值附录

<<做自己的心理医生>>

章节摘录

书摘第五章 害怕、焦虑和恐惧 在所有的心理治疗方案中，我们面对的疾病都滋生于害怕和焦虑情绪。

根据《牧师心理学词典》的解释，焦虑是“一种交织的惧怕感和对将来的担忧，没有具体的原因。”焦虑症发作的人可能还正舒舒服服地坐在自己家里呢，突然就被一阵剧烈的害怕和恐慌包围了。他或她清楚地知道没有理由害怕，结果又凭空冒出了一种耻辱感，真是感觉又焦急又荒唐。

为了找到解决的办法，这个人就开始了求医历程。首先去看内科大夫，内科医生一再强调说他或她的身体没有任何问题，接着去看心理医生或心理分析师等，硬是要在毫无原因的问题上弄出个所以然来。焦虑到了极点的人可能会酗酒或吃药，有些是处方药，而有些则不是。通常这个人会成为瘾君子，这又平添了许多的恐惧。很可能导致他拒绝就医。

恐惧的定义不同于焦虑。恐惧症通常被定义为是一种“强烈的、持久的和无理性的害怕，由具体的刺激物或情景引发。”我仔细推敲了词语，应指具体的刺激物。

虽然恐惧症可能是由过去的遭遇引起的，但大部分也不是那样。

除了恐惧发作外。

恐惧症很类似于过敏反应。

两种疾病出现的症状都是核心防疫系统出了毛病和相互作用过强。

过敏是免疫系统出了差错，错误地不让无害的物质接近我们。

和恐惧症一样，它也是一个危险的假警报，实际上什么危险都不存在。

我们现在的目的并不是完全消灭恐惧。

如果我们一点都不害怕危险，我们就不能存活。

我们想要消灭的是不合理的恐惧。

问题是，“为什么有些人会有恐惧感，而其他人却没有呢？”谁都不完全清楚是怎么回事，但是有可靠的证据表明，易患病的体质是遗传的。

易患病体质的说法有助于解释某些疾病的特殊时间性。

基因是控制遗传的单位，通常显示出时间机制，某些基因控制的疾病在特定的时间内发作，这刚好可以解释恐惧症、恐慌、焦虑和陌生环境恐怖等病症不寻常的发作期。

我们发现，它们的发作常常由紧张事件或情绪激动所引起，但是也可能表现得没有任何的原因。

P45-46

<<做自己的心理医生>>

媒体关注与评论

书评“苏珊·怀特的书魅力无穷，给读者提供了一个用消灭恐惧和人体内淤塞的情绪问题的方式——让我们恢复控制内在和外在生活。

它真的十分有效!”——安笛·阿尔卑 《共同点》杂志 / CommonGround Magazine) 出版人 “感谢怀特博士!您在推进精神疗法方面做出了巨大贡献。

这是一本我们大家需要的书。

有了它，人人都能学会治愈自己的情绪问题的步骤了。

治愈心理疾病不再是一件难事，也不需要花很长的时间，如果你采用了《做自己的心理医生》一书里的方法，更是如此。

”——卡罗尔·塔特尔主治医师 《心中装着全体：决胜二十一世纪的个人手册》的作者 “这是一本杰出的著作，它将提供给您一种方法和途径，让您能够快速而便捷地解决自己的心理问题。

我已经尝试和实验过多种方法，而心理速效治疗无疑是真正有效的方法。

”——琳达·海思斯 前任Telecom经理主管 “怀特博士提供了便于大家掌握的心理速效疗法，使生活中的人们能从此远离恐惧症。

永别了，忧郁症!”——兰迪·佩顿 《蹦向快乐：小点子，太快乐》的作者

<<做自己的心理医生>>

编辑推荐

人吃五谷杂粮，怎能不生病；人从猿中来，怎能没有情感问题。去找心理诊所？可惜钱太贵！去看心理医生？又怕遭人白眼！烦恼，恐惧，忧虑，压抑——怎么办？做自己的心理医生！

<<做自己的心理医生>>

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>