

<<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：9787802228597

10位ISBN编号：780222859X

出版时间：2009-3

出版时间：中国华侨

作者：刘子仲

页数：271

字数：243000

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>>

前言

当今社会，激烈的竞争、文化的冲突和物质的诱惑，无时无刻不在扰动着我们的心灵：亲人的意外离开，工作中种种的不如意，夫妻间的矛盾，孩子的不懂事……经常会让那颗脆弱的心疲惫不堪，那时的我们被悲伤和气愤包围得严严实实，这些压力像空气一样无时无刻不在挤压着我们。

我们常常感到忧愁、焦躁、不安、愤怒，内心深处沉淀着恐惧、内疚、悔恨、自责和绝望，形成一种控制自我的巨大力量，左右着我们的选择。

心理压力即精神压力，现代生活中每个人都有不同程度的心理压力，适度的压力能激励人奋发向上。而压力过大、过多则容易出现心理问题，发生心理障碍，甚至患上心理疾病、精神疾病，导致自己和家人遭受精神痛苦和心灵折磨，大大降低了生活质量。

现代医学证明，心理压力过重会削弱人体免疫系统，从而使外界致病因素引起肌体患病，损害身体健康。

于是，现代人要学习一种新的生存技能——学做自己的心理医生，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力，进行自我疏导，给自己疗伤。

早在上世纪，英国有个名叫艾理斯的著名心理学家，他主张人们通过阅读专业书籍、组织小组讨论和做针对性的思维训练，来掌握一套特殊、合理、健康的思维方法，以应对压力造成的情绪困扰。

他应该是“学做自己的心理医生”最早的提倡者。

<<做自己的心理医生>>

内容概要

激烈的竞争和物质的诱惑无时无刻不在扰动着我们的心灵，人一生会遇到许多心理困惑：忧愁、焦躁、不安、愤怒、恐惧、内疚、悔恨甚至是绝望……有些心理问题如果解决不好，会影响到一个人一生的命运。

面对困难勇于挑战，智慧地解决问题，才会取得成功。

<<做自己的心理医生>>

书籍目录

一、命运二、金钱三、贫穷四、创业五、失业六、爱情七、失恋八、婚姻九、人际十、盲目十一、自私十二、贪婪十三、狭隘十四、吝啬十五、邪恶十六、愤怒十七、自负十八、虚荣十九、攀比二十、猜疑二十一、悲观二十二、怯懦二十三、自卑二十四、恐惧二十五、逃避二十六、逆反二十七、嫉妒二十八、报复二十九、挫折三十、浮躁三十一、焦虑三十二、窘迫三十三、忧郁三十四、孤独三十五、空虚三十六、多疑三十七、后悔三十八、压力

<<做自己的心理医生>>

章节摘录

人生本无注定的命运没有人是“注定”要倒霉的，因为我们可以化失败为胜利，改变曾经遇到的倒霉现象。

请你从挫折中吸取教训，好好加以总结，就可以对失败泰然处之了。

千万不要把失败的责任推给你的命运，要仔细研究失败的实例。

可能是你的修养或火候还不够的缘故。

如果你失败了，那么继续学习吧。

你要知道，世界上有许多人，一辈子浑浑噩噩，碌碌无为。

他们对自己一直平庸的解释不外是“运气不好”、“命运坎坷”、“好运未到”。

这些人仍然像小孩那样幼稚不成熟，他们只想得到别人的同情，没有一点主见。

由于他们一直想不通这一点，才一直找不到使他们变得更伟大、更坚强的机会。

成功意味着许多美好、积极的事物。

人人都想要成功，每一个人都想要获得一些最美好的事物。

没有人会喜欢过平庸的生活，也没有人喜欢自己被迫进入某种不如意的情况。

最实用的成功经验，就是“坚定不移的信心能够移山”。

可是真正相信自己能移山的人并不多，真正做到“移山”的人也不多。

有时候，你可能会听到这样的话：“光是像阿里巴巴那样喊‘芝麻，开门’，就想使山真的移开，那是根本不可能的。

”说这话的人把“信心”和“想象”等同起来了。

不错，你无法用“想象”来移动一座山，也无法靠“想象”实现你的目标。

但是只要有信心，你就能移动一座山。

只要相信你能成功，你就会赢得成功。

关于信心的威力，并没有什么神奇或神秘可言。

信心起作用的过程是这样的：相信“我确实能做到”的态度，产生了能力、技巧与精力这些必备条件，每当你相信“我能做到”时，自然就会想出“如何去做”的方法。

全国各地每天都有不少年轻人开始新的工作，他们都“希望”能登上最高阶层，享受随之而来的成功果实。

但是他们绝大多数都不具备必要的信心与决心，因此他们无法达到顶点。

也因为他们相信自己达不到，以致找不到登上巅峰的途径，他们的作为也一直停留在一般人的标准。

但是还是有少部分人真的相信他们总有一天会成功，他们抱着“我就要登上巅峰”（这并不是不可能的）的积极态度来进行各项工作。

这批年轻人仔细研究高级经理人员的各种作为，学习那些成功者分析问题和作出决定的方式，并且留意他们如何应对进退。

最后，他们终于凭着坚强的信心达到了目标。

那些相信他们能“移山”的人定会成功，而那些相信自己不能的人却只能做到他们所相信的程度，这是信心激发了成功的原动力。

事实上，在当今时代，信心所能成就的事要比“移山”大得多。

在太空探险中，如果没有“我们必能征服太空”的伟大信念，那些科学家就不会有那么大的勇气、兴趣与热忱继续研究下去。

相信会成功，是所有伟大科学新发现背后的动力，相信会成功，是那些已经成功的人所拥有的一项基本而绝对必备的要素，相信会成功，实实在在地相信，就会使你有能力获得成功。

与许多在各种职业中失败过的人谈话后，你能了解无数失败的理由和借口。

比如他们会无意中说：“老实说，我原来就不认为它会行得通。

”或“我在开始前就感到不安了”。

或“事实上，我对这件事情的失败并不觉得太惊奇”。

他们大多采取“我暂且试试看，但我想不会有什么结果”的态度，结果最终导致了失败。

<<做自己的心理医生>>

“不相信”是消极的力量。

当你心里不以为然或怀疑时，就会想出各种理由来支持你的不相信。

怀疑、不相信、潜意识要失败的倾向，以及不是很想成功，都是失败的主要原因。

心存疑惑，便会失败；相信胜利，必定成功。

所以我们应当有高标准，提高自信心，并且执著、认真地相信必能成功。

高标准会使你往高处走。

好日子总是那么遥不可及有句话说得很经典：高处有月亮，但是假如你的目标是苹果，那么就不必飞到一万米的高空，否则你既得不到月亮也得不到苹果。

所以很多时候，要想把握住看得见的幸福，就要适当降低飞行高度。

有的时候，美好生活就在离你很近的地方，但是由于你把目光投得太远，结果反而错过了机会。

所以，如果你打定主意要摘下那个苹果，你就要了解自己，明确自己的身高、臂长以及弹跳能力，同时，重新考虑一下自己的方向。

或许，只需稍微调整一下，情况就会好很多。

做什么事都要根据实际情况，不能强求，到了水到渠成的那一天，一切都会自然而然。

来看两个事例。

<<做自己的心理医生>>

编辑推荐

做最好的心理医生，《做自己的心理医生》帮助你化解工作与生活中的各种心理压力，进行自我疏导，让心灵沐浴在快乐的阳光之下。

<<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>