

<<心理调节自助读本大全集>>

图书基本信息

书名：<<心理调节自助读本大全集>>

13位ISBN编号：9787802283916

10位ISBN编号：7802283914

出版时间：2010-9

出版时间：新世界

作者：牧之

页数：375

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>

## <<心理调节自助读本大全集>>

### 前言

豆蔻年华，求学，交友，恋爱，毕业，工作的困境让人彷徨不知所措；初为人父人母，恐惧、犹豫，孩子的种种烦恼让你应接不暇；人到中年，上有老，下有小，婚姻，家庭，事业带来的压力让你喘不过气来；人到晚年，空巢，退休，衰老，疾病接踵而至，种种烦恼依旧很多。

这些都是日常生活中常见的问题。

因此，今天的我们，无论男女，不分老幼。

每个人都逃脱不了心理问题的困扰，每个人都可能因为种种问题在心中留下阴影。

“境由心生”，心病还需心药医，就让我们学会自己帮助自己吧！

关注心理健康，要采取积极的人生态度，要学会自我调节、自我控制。

面对自身众多的心病，如果以正确的态度去认识，学会自我调节，学会适应多变的人生，学会自助、自救、自信、自强，那么，一切烦恼、困惑、忧虑，都会随风而逝。生活就会充满阳光，充满快乐。

否则，就会被烦恼包围，永远也解不开心结。

每个人都有喜怒哀乐。

这本是人之常情。

觉得情绪低落、整天闷闷不乐，却不知如何是好？

曾经遭遇一连串的挫折，而愁苦烦忧？

因为自己的坏脾气而觉得喜怒不定？

……面对这些不良情绪，如果不加以调节，就会有损于健康，甚至使人失去生活的信心，现代心理医学研究表明：人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。

良好的情绪状态可以使生理处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能，引发各种疾病。

俗话说：“吃饭欢乐，胜似吃药。

”说的就是良好的情绪能促进食欲，有利于消化。

心不爽，则气不顺；气不顺，则病易生。

难怪有的生理学家把情绪称为“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。

许多医学专家认为，良好的情绪本身就是良医，人体85%的疾病可以自我控制。

只要心情愉快，神经松弛，余下的15%也不全靠医生，病人的情绪和精神状态是个不可忽视的重要因素。

故而，每个人都应做自己情绪的主人，培养自己愉快的心情，调节好自己的情绪，提高适应环境的能力，保持乐观向上的精神状态。

## <<心理调节自助读本大全集>>

### 内容概要

豆蔻年华，求学，交友，恋爱，毕业，工作的困境让人彷徨不知所措；初为人父人母，恐惧、犹豫，孩子的种种烦恼让你应接不暇；人到中年，上有老，下有小，婚姻，家庭，事业带来的压力让你喘不过气来；人到晚年，空巢，退休，衰老，疾病接踵而至，种种烦恼依旧很多。这些都是日常生活中常见的问题。

因此，今天的我们，无论男女，不分老幼。

每个人都逃脱不了心理问题的困扰，每个人都可能因为种种问题在心中留下阴影。

“境由心生”，心病还需心药医，就让我们学会自己帮助自己吧！

关注心理健康，要采取积极的人生态度，要学会自我调节、自我控制。

面对自身众多的心病。

如果以正确的态度去认识，学会自我调节，学会适应多变的人生，学会自助、自救、自信、自强，那么，一切烦恼、困惑、忧虑，都会随风而逝，生活就会充满阳光，充满快乐。

否则，就会被烦恼包围，永远也解不开心结。

每个人都有喜怒哀乐，这本是人之常情。

觉得情绪低落、整天闷闷不乐，却不知如何是好？

曾经遭遇一连串的挫折，而愁苦烦恼？

因为自己的坏脾气而觉得喜怒不定？

……面对这些不良情绪，如果不加以调节，就会有损于健康，甚至使人失去生活的信心，现代心理医学研究表明：人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。

良好的情绪状态可以使生理处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能，引发各种疾病。

俗话说：“吃饭欢乐，胜似吃药。

”说的就是良好的情绪能促进食欲，有利于消化。

心不爽，则气不顺；气不顺，则病易生。

难怪有的生理学家把情绪称为“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。

许多医学专家认为，良好的情绪本身就是良医，人体85%的疾病可以自我控制。

只要心情愉快，神经松弛，余下的15%也不全靠医生，病人的情绪和精神状态是个不可忽视的重要因素。

故而，每个人都应做自己情绪的主人，培养自己愉快的心情，调节好自己的情绪，提高适应环境的能力，保持乐观向上的精神状态。

## &lt;&lt;心理调节自助读本大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第1辑 快乐是人生的主题什么样的人最快乐 / 2快乐就是让自己快乐 / 2常怀一颗欢喜心 / 3工作是一种幸福 / 4千里难求是快乐 / 4快乐不需要条件 / 5快乐创造法 / 6第2辑 苦难是人生的必修课不向命运低头 / 10赢得属于自己的天空 / 10笑对失败是对失败最大的报复 / 11厄运的另一面 / 12面对苦难时的依靠 / 13不为失败而生 / 13相信命运不如相信奋斗 / 14第3辑 清除心灵的垃圾扫掉拖累你心灵的东西 / 18别让烦恼轻易跟着你 / 18放下已经到手的东西 / 19和谐的意义 / 19不要败给自己 / 20把亮丽还给自己 / 21遏制痴迷之心 / 22排除心灵的毒素 / 22第4辑 凡事往好处想感谢自己可以重新开始 / 26佛家的圆融 / 26看到泥土和看到星星 / 27吃亏是福 / 28让自己轻松上路 / 28这儿荷花真好 / 29让乐观主宰自己 / 29第5辑 把握现在的幸福幸福就在身边 / 32或许幸福就是这样 / 32最平常的享受 / 33 “得不到”和“已失去” / 34你幸福吗？ / 35幸福只在一念间 / 36感受幸福的九个步骤 / 37幸福秘诀 / 38第6辑 爱和温情家是生命中永恒的歌谣 / 42最美的名字 / 42爱不在形式 / 43爱就是怜惜 / 44爱人者,人恒爱之 / 45平衡爱情的砝码 / 46爱的传递 / 47爱只在心里 / 47第7辑 豁达一点过得好豁达者的游戏精神 / 50豁达才会赢得拥戴 / 50学会养量 / 51承认事实 / 51永远向前看, 52第8辑 告别烦恼请丢掉烦恼 / 54烦恼皆由心生 / 54解脱烦恼的秘诀 / 55栽上一棵烦恼树 / 55不要抱怨命运的不公 / 56明天有明天的烦恼 / 56让烦恼也变得快乐起来 / 57第9辑 学会宽容宽容, 人生难得的佳境 / 60不用他人的错误惩罚自己 / 61对自己的宽容 / 61宽容是一剂精神补品 / 62清除报复心 / 63宽容人生的一种境界 / 63采访上帝 / 64第10辑 学会感恩感恩生活中的一点一滴 / 66吃果子拜树头 / 66传递感恩的葡萄 / 67感谢生活 / 68报恩不是负担 / 69拥有一颗感恩的心 / 70发生就是一种恩典 / 70第11辑 学会幽默幽默是一种艺术手法 / 74幽默是生活的调味剂 / 74幽默是一种胸怀 / 75幽默是一种智慧 / 75学会讲笑话 / 76幽默感的心理调节功能 / 77怎样培养幽默感 / 78第12辑 学会微笑面对一切穿透灵魂的微笑 / 80学会自己微笑 / 80笑是仁爱 / 81喜剧人生 / 82不能流泪就微笑 / 82微笑的作用 / 83笑疗 / 85第13辑 学会正确放松自己承受磨难与享受幸福 / 88忙里岂能不偷闲 / 88运动放松心情 / 89生活离不开眼泪 / 90非做不可的事不能太多 / 90放松疗法 / 91像善待他人一样关爱自己 / 92回归大自然 / 93第14辑 拓展兴趣, 世界更精彩人要有兴趣 / 96读书 / 96 “童话”人生 / 97听听音乐 / 98赏花 / 99钓鱼 / 100第15辑 活出自信第16辑 做自己想做的事, 做自己想做人第17辑 做自己的心理医生.....第47辑 夫妻心理调适第48辑 老年退休者的心理调适第49辑 失眠者的心理调适第50辑 正确对待心理咨询

## 章节摘录

其实，生活中的每一个人，承担各自的社会责任，都存在不同程度的心理卫生问题。

随着社会不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系在发生变化，引发心理问题的因素也是多种多样的。

据专家介绍.由于现代人生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。

心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。

因而从某种意义上讲，心理卫生比生理卫生显得更为重要。

”从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节.每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力并排解心理障碍。

面对“心病”，关键是你如何去认识它。

并以正确的心态去对待它。

虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但只要提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人就可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”

。首先是掌握一定的心理科学知识，正确认识心理问题出现的原因；其次，是能够冷静清醒地分析问题的因果关系，特别是主观原因和缺欠。

安排好对己对人都负责任的相应措施；另外，是恰当地评价自我调节的能力，选择适当的就医方式和时机。

现代社会要求人们心理健康、人格健全，不仅要拥有良好的智商。

还要有良好的情商。

在出现心理问题时，人们开始重视并寻求咨询和医疗，这是社会文明进步和人们文化素质提高的一种表现。

据专家介绍，生活条件越好。

文化层次越高，人们对心理卫生的需求也就越迫切。

随着文化科学知识的普及和心理卫生服务的完善，解决“心病”会有更多更好的渠道和办法。

<<心理调节自助读本大全集>>

编辑推荐

《心理调节自助读本大全集(超值金版)》：一本适合放在枕边常读的书，一本适合与全家人分享的书，心理健康与自我调节实用指南。

一滴水折射太阳的光辉，一句话蕴藏人生的哲理。

有一位老师教小学生写作文。

题目是：“快乐是什么？”

”一个小女孩写道：“快乐就是在寒冷的夜晚钻进厚厚的被子里去。

快乐就是让自己快乐。

”是的，快乐就是让自己快乐。

有一个美国外科医生，他以擅做面部整形手术驰名遐迩。

、他创造了奇迹，经整形把许多丑陋的人变成漂亮的人。

他发现，某些接受手术的人，虽然为他们做的整形手术很成功，但仍找他抱怨，说他们在手术后还是不漂亮，说手术没什么成效，他们自感面貌依旧。

于是，医生悟到这样一个道理：“美与丑，并不仅仅在于一个人的本来面貌如何，还在于他是如何看待自己的。

”一个人有一张出色的由檀木做成的弓。

这张弓射箭又远又准，他非常珍惜它。

有一次，这个人仔细观察它时想：还是有些笨重，外观也无特色，请艺术家在弓上雕一些图画就好了。

他去了，艺术家在弓上雕了一幅完整的行猎图。

这个人拿着这张完美的弓心中充满了喜悦。

“你终于变得完美了，我亲爱的弓！”

”这个人一面想着一面拉紧了弓，这时，弓“咔嚓”的一声断了。

生活有时就是这样，因为你太求完美，所以到最后连你应该得到的都将失去。

法国作家大仲马说：“人生是一串用无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。

”一个人如果能乐观地对待不如意的事，自然会烦恼自消，愁肠自解。

<<心理调节自助读本大全集>>

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>