

<<最有效的心理自助术>>

图书基本信息

书名：<<最有效的心理自助术>>

13位ISBN编号：9787215070615

10位ISBN编号：7215070611

出版时间：2010-1

出版时间：河南人民出版社

作者：高慧芳

页数：211

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>

## <<最有效的心理自助术>>

### 内容概要

近年来，人们的心理健康问题已受到了全社会的普遍关注，我国有关机构近年所进行的一系列心理健康状况的调查表明，心理问题已成为影响我国国民身心健康的一大“隐患”。

正如美国一位比较资深的心理医生所说：“随着中国向商业化的转变，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰着中国人的生理疾病……”本书主要分析心理问题的成因，描述心理问题的危害，指出健康心理的标准，然后分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题；并在分析其成因的基础上提出了具体可行的应对策略。

## &lt;&lt;最有效的心理自助术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 打开心窗，认识心理状况 第一节 通过现状，揭秘心理问题 一、心理问题的普遍性  
二、心理问题的成因 第二节 依据科学，判断异常心理 一、异常心理的定义 二、异常心理的危害 第三节 高效合理，维护健康心理 一、健康心理的标准 二、健康心理的重要性  
三、健康心理的自我维护第二章 擦亮心境，体悟性格 第一节 慢慢思索，体悟性格种种 一、性格的特征 二、性格的决定因素 三、性格与人生路 四、性格具有可塑性 第二节 灵活应对，远离性格杀手 一、满怀自信，超越自卑 二、谦虚行事，告别自负 三、适度戒备，勿陷猜疑 四、提高自己，挣脱嫉妒 五、学会变通，克服偏执 六、悦纳所有，攻克完美 七、恰当顺从，战胜逆反第三章 敞开心扉，调节情绪 第一节 细细琢磨，品读情绪小节 一、人人都会有情绪 二、情绪与健康的关系 第二节 稳做主人，把握情绪的跌宕起伏 一、笑对人生，避免悲观 二、乐观开朗，驱散抑郁 三、走向光明，远离恐惧 四、心平气和，抑制愤怒 五、轻松镇定，握别紧张 六、寻找温暖，摆脱孤独 七、充实心灵，赶走空虚第四章 回归自然，释放压力 第一节 小心翼翼，揭开压力的面纱 一、认识压力 二、压力自测 第二节 拥抱阳光，减轻压力的重负 一、摆正心态，勇对家庭压力 二、合理宣泄，释放工作压力 三、灵活多变，缓解环境压力 四、保持乐观，消除疾病压力第五章 撑支长篙，追寻高尚人格 第一节 小心谨慎，深入人格内部 一、人格的心理特点 二、健康人格的标准 第二节 踏步前行，跨过人格的障碍 一、谦逊务实，杜绝虚荣 二、欣赏自己，不去攀比 三、先人后己，少点自私 四、慷慨大方，不再吝啬 五、知足常乐，攻克贪婪 六、勇敢面对，不要逃避 七、心存责任，冲散抱怨 八、宽恕他人，消除报复 九、头脑清醒，摒弃强迫第六章 鼓励自己，培养坚强意志 第一节 细细体味，解读意志力 一、衡量你的意志力 二、意志力是一种催化剂 第二节 勇往直前，突破意志阴霾 一、业精于勤，荒于懒惰 二、自己动手，抛开依赖 三、速战速决，不宜拖延 四、永不气馁，利用挫折 五、坚决果断，冲开犹豫 六、思而后行，抑制冲动 七、谨慎行事，永不后悔 八、面对现实，正确怀旧第七章 保持和谐，构筑最佳人际 第一节 仔细分析，探究人际交往 一、人际交往的心理需求 二、人际交往与健康 第二节 心怀真诚，冲出人际交往的围墙 一、刚正不阿，对抗巴结 二、踏实做人，抗拒做戏 三、给人空间，不去干涉 四、以诚相待，杜绝利用 五、来点热情，消灭冷漠 六、友善待人，忘记仇视第八章 挥挥衣袖，告别异常行为 第一节 结合事理，探析行为与身心的关系 一、行为是心理的镜子 二、异常行为危害多 第二节 行动起来，修复异常行为的漏洞 一、借酒浇愁，愁将更愁 二、烟消云散，人更憔悴 三、保证营养，不要厌食 四、还胃空间，改掉暴食 五、尘埃已定，哪能无尘 六、按需消费，勿狂购物 七、活在现实，戒除网瘾 八、有害无利，正视赌博第九章 心理健康，做快乐自己 第一节 认识自我，爱自己 一、尽管不完美，但我仍是我 二、挑战自己，我能行 三、提高自己，完美自己 第二节 与人为善，爱他人 一、学会倾听，尊重他人 二、察言观色，投其所好 三、培养友谊，减少敌人 第三节 寻找快乐，爱生活 一、走向户外，亲近自然 二、活在当下，自得其乐 三、简单生活，培养艺术 第四节 摆正心态，爱工作 一、接受压力，随时迎战 二、工作之余，勿忘玩耍 三、合理作息，不做工作狂

<<最有效的心理自助术>>

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>