

<<做自己的心理健康顾问>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理健康顾问>>

13位ISBN编号：9787502832124

10位ISBN编号：7502832122

出版时间：2007-1

出版时间：地震出版社

作者：吴岩

页数：264

字数：277000

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>

## <<做自己的心理健康顾问>>

### 内容概要

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、人际关系都在发生着变化，容易引发心理问题。

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和排解心理障碍。

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，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

于是有人提出，现代人要学习一种新的生存技能—做自己的心理健康顾问，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力。

做自己的心理健康顾问，就是学习让自己拥有精神中的“第三只眼睛”，理智地观察自己情绪的变化，寻找心理扰动的原因。

就像西方传说中每个人都拥有的“守护天使”，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实。

不至于迷失方向。

陷入痛苦和忧愁等消极情绪中。

心理问题最终要靠自身来解决，自我解决心理问题，最终拥有健康明媚的生活。

本书结合目前人们的心理现状，及可能出现的各种心理问题和心理障碍，通过生动真实的案例和深入浅出的心理学理论的分析，给大家指出了简单易行、效果显著的解决途径。

## <<做自己的心理健康顾问>>

### 书籍目录

第一章 揭开常见心理的神秘面纱 1.一个人是一个宇宙——解读心理 命运掌握在自己手中  
心理健康知多少 心理因素可致病 心理不健康的原因 心理健康的“营养素” 关注  
心理亚健康状态 学做自己的心理医生 别让自己活得太累 2.不要被虚荣所累——克服虚荣心  
理 别迈进虚荣的死胡同 正确认识虚荣心 虚荣偏爱哪些人 虚荣心的危害 战胜虚  
荣的六种武器 3.要比就和自己比——克服攀比心理 攀比是人的一种天性 人生路上没有永远  
的赢家 与自己比是英雄 保持心理平衡 攀比只会让压力升级 .....第二章 告别常见的心  
态阴影第三章 正视现代人的人格缺陷第四章 掌控情绪的转换器第五章 不良习惯的心理调适第六  
章 保持心理健康,享受快乐人生

## <<做自己的心理健康顾问>>

### 编辑推荐

在生活节奏越来越快，工作压力越来越大的现代社会，每个人的心理都在承受越来越多的挑战，在面临人生挫折、情绪波动、心理伤害的时候，提高自己的心理素质。

学会以正确的心态去认识它、对待它，学会心理调节，学会心理适应，学会在心理疾患初始的阶段做自己的“心理医生”，将心理问题扼杀于萌芽中。

中西方的经验也表明，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，缓解自身心理压力。

排解心理障碍。

你是不是常常觉得莫名的烦躁、忧虑、愤怒或者不安呢？

却无法更好地排解、消除它们呢？

心理问题已经成为现代人健康面临的重大威胁。

每个人都应该拥有精神上的“第三只眼睛”，找到自己心灵的“守护天使”，在关键时刻用自我智慧，祛除阴霾，重获快乐。

<<做自己的心理健康顾问>>

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>