

<<心理自助术>>

图书基本信息

书名：<<心理自助术>>

13位ISBN编号：9787506477604

10位ISBN编号：7506477602

出版时间：2012-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：高慧芳

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>

## <<心理自助术>>

### 前言

心理自助，快乐生活 人们的心理健康问题已经受到全社会的普遍关注和重视，我国有关机构近年来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”。

中科院心理研究所的研究表明，在我国家庭成员中，很多人都有心理问题，这些心理问题包括心理失衡、压力、偏执、人格分裂、情绪异常、人际关系不协调、日常行为不健康、家庭关系紧张等。

压力过大会使人情绪低落、萎靡不振；不幸的家庭会使人焦虑叹息、紧张忧愁；受挫的情感会使人悲观痛苦、伤心沮丧……面对这些人生中的不如意，人们脆弱的心总会受到或轻或重的打击，但是能否承受这样的打击，能否从这些冲击中缓过神来，能否彻底地走出不幸的阴影，关键还在于自己。

人们常说“解铃还需系铃人”，只有认清了问题的关键所在才能寻找到合适的方法，对症下药。但是，现实中却有些人不想或不敢去面对这样的心理现实，采取回避的态度，结果事态发展越来越严重；还有些人尚没有认识到心理问题危害的普遍性和严重性，但是它却真真实实存在于他们的现实生活中，影响着他们的工作和生活。

因此，对于每个人来说，都有必要认识自己的心理状况，为自己的心理健康把脉，掌握一定的心理知识，做自己的心理医生。

本书从心理问题的普遍性着手，分析问题的成因，描述心理问题的危害，指出心理健康的标准，然后分别从人的性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面描述了容易出现的一些心理问题，同时在分析其成因的基础上提出了具体可行的应对策略。

其中不乏生动经典的生活案例，为您在轻松的阅读中驱散心灵的阴霾，科学调适身心。

最后，又介绍了几个通用的保持良好心理状态的方法，帮您形成良好的处世心态，以便更好地融入社会，以一颗从容、平和的心去工作、去生活，让您真正体会到人生的快乐真谛。

编著者 2011年7月

## <<心理自助术>>

### 内容概要

现代社会，心理问题越来越成为影响人们健康和正常生活、工作、社交的主要障碍。本书从心理问题的普遍性着手，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，并提出了具体实用的应对策略，以帮助读者驱散心灵的阴霾，科学调适身心，实现心理自助。

## <<心理自助术>>

### 书籍目录

#### 第一章 补充心灵能量，打造快乐心情

- 一、放松心灵，与紧张的情绪说拜拜
- 二、学会制怒，发飙只会让事情变得更糟
- 三、驱散悲观，人生有时要学阿Q精神
- 四、懂得宣泄，让压抑的心灵获得释放
- 五、鼓足勇气，走出恐惧的心理阴影
- 六、寻找温暖，走出孤独的牢笼
- 七、充实心灵，让光阴不再虚度

#### 第二章 积极调试心理，避开性格缺陷

- 一、超越自卑，永远别说“我不行”
- 二、自信虽好，但也不能过了头
- 三、适度戒备，切勿陷入猜疑漩涡
- 四、将心比心，不被嫉妒心所挟持
- 五、学会变通，克服内心的偏执
- 六、悦纳缺憾，凡事不求太完美
- 七、适时顺从，何必总是对着干

#### 第三章 纠正人格偏差，获得高尚品质

- 一、谦逊务实，让虚荣心不再冒头
- 二、做好自己，何必与人比来比去
- 三、先人后己，不做自私小气的人
- 四、克服吝啬，慷慨一些收获更多
- 五、攻克贪婪，懂得知足才最富有
- 六、勇敢面对，逃避不能解决问题
- 七、少些抱怨，用行动来证明一切
- 八、宽恕他人，报复心理害人害己
- 九、别逼自己，打开你心头的枷锁

#### 第四章 克服不良行为，养成健康习惯

- 一、借酒消愁，酒醒之后更加发愁
- 二、烟消雾散，烦恼不会随之消散
- 三、拒绝厌食，美食并没有得罪你
- 四、还胃空间，暴饮暴食有害无益
- 五、干净虽好，不能强求一尘不染
- 六、按需消费，狂购只是浪费钞票
- 七、走出虚幻，戒除网瘾活在现实
- 八、戒除赌博，伤身破财有害无利

#### 第五章 发挥意志优势，善于支配自我

- 一、业精于勤，与懒惰习性说再见
- 二、自力更生，不要总是依赖别人
- 三、速战速决，改掉拖延的坏毛病
- 四、永不言弃，面对挫折决不气馁
- 五、切莫犹豫，果断才能抓住机会
- 六、思而后行，凡事不可太过冲动
- 七、谨慎行事，才能避免事后后悔
- 八、接受现实，不要总是活在过去

#### 第六章 卸下心灵重负，轻装享受生活

## <<心理自助术>>

- 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

### 第七章 真诚坦率面对，建立和谐人际

- 一、 以诚相待，交友不是相互利用
- 二、 表里如一，社交不靠做戏欺骗
- 三、 待人热情，拒绝陷入“社交冷漠”
- 四、 给人空间，不要干涉别人自由
- 五、 坚持原则，成功未必要靠巴结
- 六、 与人为善，相视一笑泯灭恩仇

结语 积极心灵自助，收获快乐人生

#### 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，我一定行
- 三、 提高自己，完善自己

#### 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，发现生活中的美

#### 第四节 摆正心态，爱工作

- 一、 接受压力，随时应战
- 二、 工作之余，勿忘玩耍
- 三、 合理作息，不做工作狂

## <<心理自助术>>

### 章节摘录

版权页:有人说,如果人没有感情和情绪,生活便没有快乐。

但是,情绪让我们饱尝快乐的同时,也会让我们体会到生活的烦恼。

如何更好地调节和控制自己的情绪,不仅是生活稳定的基础,也是心理成熟的重要体现。

紧张,是一种人人都具有的精神活动现象,是在一定情景下出现的情绪状态,是一种因某种压力所引起的高度调动人体内部潜力以对付压力而出现的生理和心理的应急变化。

适度的紧张能调动人体内部的潜力,提高人们的反应速度和活动效率;但过度紧张则是一种不正常的情绪状态,会成为人们体内的“定时炸弹”。

人们在过度紧张的情绪下,会出现脑神经兴奋和抑制过程失调的现象。

出现暂时性的不平衡时,人们会感到心慌、不安和烦躁。

偶尔的过度紧张,如果处理及时,则不会对人造成什么伤害。

但是,长期处于过度紧张状态的人,通常会缺乏耐心,心神不宁;时常感到疲乏,又无法彻底摆脱以求宁静;在集体中,对人对事都缺乏耐心。

<<心理自助术>>

编辑推荐

《心理自助术》为自己的心理健康把脉，做自己的心理医生；缓解心理压力，尽享舒适生活；发挥心理优势，拥有健康人生。

<<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>