

<<心理测试日记>>

图书基本信息

书名：<<心理测试日记>>

13位ISBN编号：9787534133961

10位ISBN编号：7534133963

出版时间：2008-9

出版时间：涩谷昌三、福西勇夫、郭朝暉 浙江科学技术出版社 (2008-09出版)

译者：郭朝暉

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>

<<心理测试日记>>

内容概要

《心理测试日记》是心理学家和精神科医生合作研究的共同成果，针对心情沉重、抑郁、不安、焦躁、寂寞……等心理疾病，首先通过心理测试和问答对自己进行彻底的调查，找到其原因，并进行彻底的解决。

书中附带可以填写的行动日记，让你轻松记录自己的心情变化，从此变得自信开朗起来！

<<心理测试日记>>

作者简介

涩谷昌三，日本目白大学人类社会学院教授，精通非语言交流和人类空间行动学，对心理学有着独特、深入的研究。

主要著作有《受欢迎的性格共同点》、《图解杂学与深层心理学》、《希望牢记并能使用的心理学》、《掺杂着谎言的心理学》等。

福西勇夫，日本南青山古式大街临床医院院长，美国郝伯特大学医学部马萨诸塞综合医院的客座教授，医学博士，专业为精神医学。

精通临床医学，研究经验丰富，同时擅长于药物治疗、精神疗法等。

著有《明白统合失调症的书》、《心灵的钥匙》等。

<<心理测试日记>>

书籍目录

采目心理字冢的奇诘了解“真实的自我”心情便会开朗起来日本目白大学人类社会学院教授来自精神科医生的寄语为了健全的身心日本南青山古式大街临床医院院长了解自己的内心，使心情开朗的四个步骤本书的使用方法PART1 你心中的“好像”是否使你的内心感到苦闷1 你睡觉的姿势是什么样子的呢？

睡觉姿势中所表现出来的行动、思考倾向2 在不是很着急的情况下，你是否爬过自动扶梯呢？

切记要给自己的生活留有足够的休闲空间3 拍照时，你喜欢左侧还是右侧？

从你选择的角度来看你的性格4 有很多传闻的新任经理到底是怎样一个人？

不要被偏颇的传闻所迷惑，一定要全面地看待人或者事情5 你是否喜欢努力和坚持？

请马上放弃“目已是失败的人”这种想法6 失败是谁之过？

没有必要过分自责7 如果有不祥预感时，你会怎么办？

心态消极的人容易产生压力8 你是不是不管怎样都想拿第一？

每个人都有自卑感9 你觉得自己“不得不做”的事情是什么？

绝对的信念也有剥夺灵活思考的时候10 你会选择哪一间房屋？

不要一个人去承担11 把你放在这种场合下，你会说什么话去应付呢？

12 和一元硬币大小相同的圆是哪一个一定要在协调和自我主张之间找一个平衡点13 你是怎么处理突发事件的？

慢性精神紧张会消磨你的干劲14 这三种类型的人中，你感觉最难应付的是哪一种？

第一部分的关键点了解自己，就更容易消解压力希望大家理解思维方式、行动方式和压力之间的密切关系不妨尝试一下深呼吸！

· 首先确认一下自己的呼吸· 深呼吸· 基本篇· 深呼吸· 应用篇PART2 你是否有感觉到“不能很顺利地进行下去”的时候？

1 你所描绘的树是什么样子的测试一下你的心理兴奋度2 你印象中的山是什么样子的？

· 测验你的内心安定度3 你是否能够很好地处理人际关系？

A 关于你家庭的几个问题B 关于朋友和知己的几个问题你对人际关系的哪个环节感觉到有压力4 在工作时你是否感到愉快呢？

A 和工作内容有关的问题B 和工作外部情况有关的几个问题在工作中哪些事会成为你心里的负担5 最近是不是感觉到容易疲劳状态不佳很有可能是压力在作怪6 最近是否感觉到内心苦闷？

一旦对压力的抵抗力下降时，内心的第二部分的关键点客观地把握压力的现状要及时地了解压力的强度、原因以及心理状态尝试一下给这幅画涂上自己喜欢的颜色PART3 你在这幅画中能看到什么画面呢？

1 你能找出下面两幅图的不同之处吗？

舍弃固有的观念，不妨尝试着客观地观察现实2 当看到这幅画的时候，你会有怎样的心情？

当改变了对事物的看法时，情况或许会变得更好3 在这种场合下，你会是怎样的心情呢？

苦闷的心情是由思考方式决定的4 怎样看待杯中的半杯牛奶？

如果把看待事物的角度来个180度大转弯的话，第三部分关键点心情的苦闷和愉快完全取决于你自己不妨时不时地用乐观的心态去解释周围的现实，心情也许就会开朗起来如果能够摆脱悲观的思维模式，就能够很轻松地解释周围的现实你是否让心事重重的自己停下来过？

· 什么是思考停止法· 思考停止法· 基本篇· 思考停止法· 应用篇——尽量不要借助道具进行PART4 你所看到的现实是“真”的吗？

到底是什么东西让你觉得苦闷呢？

把心中的问题整理到纸上才容易理解在这个时候，你会用怎样的话劝说你的朋友？

有同现实相吻合的想法，还有同现实不相吻合的想法当你感觉到有精神压力时，你会怎么处理呢？

头脑中浮现出来的想法和印象——所谓的“自动思考”是什么和你的心情联系最为紧密的想法是哪一个？

问题的本质是伴随着强烈心情的自动思考以及它的确信度有没有能够证明自动思考的事实？

<<心理测试日记>>

否定自动思考的事实才是解决问题的关键点你是否发现了新的想法？

提高适应性思考的确信度的话，心情就会逐渐好起来面向现实，迈出第一步吧——制订行动计划不妨试着写一下“行动日记”！

灵活地应对自己的计划，不断培养自己的思维模式第四部分 的关键点一定要弄清楚歪曲思想的思维模式这种思想往往是和精神压力联系在一起的你是否尝试过放松一下绷紧的神经？

· 进步式放松法 · 存办公室就能完成的简草放松法尾声为了使心情更加舒畅使人生丰富多彩的关键在于内心的稳定心情郁闷和抑郁症到底有什么区别可能会是抑郁症征兆的精神紧张综合征和专家一起讨论抑郁症附录1 精神压力日记附录2 行动日记

<<心理测试日记>>

章节摘录

插图：你心中的“好像”是否使你的内心感到苦闷？

终于要开始了解自身内心的心灵之旅了。

接下来，让我们逐步地来探索你的内心深处吧！

心是不是已经开始怦怦直跳了呢？

在这一部分当中，关于你日常生活的习惯和思考问题的方法，我们设置了一些问题。

大家不需要进行深思考，直接回答就可以了。

姿势 你睡觉的是是什么样子的呢？

晚上，大家在睡觉的时候，是以怎样的睡姿入睡呢？

以下6项睡姿中选择与你最接近的，并把其编号填入□中。

胎儿型把头部和内脏隐藏起来的胎儿型睡觉法的睡觉法半胎儿型侧卧，膝盖稍微弯曲王者型(脸向上的形状)仰面，手和脚完全伸展开的睡觉法狮身人面型像斯芬克斯一样把背部蜷缩起来，跪着的睡觉法交错的睡觉法你的睡觉姿势是俯卧型趴着的睡觉法用枷锁锁住的“犯人型”侧卧，两腿交错，脚踝哪一个呢？

睡觉姿势中所表现出来的行动、思考倾向精神科医生萨米埃鲁诊断过很多患者，并给他们做过仔细的检查。

他指出，人们睡觉的姿势中映射着这个人的性格和他的心理状态。

因此，首先从你的睡觉姿势中大体推测一下你的性格和心理状态。

萨米埃鲁的解释 胎儿型的睡姿 经常希望得到别人的保护，因此从小的时候就有依赖父母、兄弟来保护自己的倾向。

容易把自己封闭在自我的世界里，不擅长积极表达自己的意见和主张。

半胎儿型的睡姿 这是一种能够左右翻身，并能使身心达到平衡的睡觉姿势。

性格非常稳定，属于安定型性格。

自己能够很好地控制压力和精神紧张。

这类人一般都能够很灵活地处理周围的事情。

俯卧型的睡姿 通常以自我为中心来处理事情，习惯于按照预先计划正确处理事情，因此，可能会对周围的人要求苛刻，有吹毛求疵之感，但也有几分认真和严谨。

王者型的睡姿 手和脚伸展开来舒服睡觉的人性格坦率，内心灵活且沉着稳定。

还有，平时充满自信，所以对待任何事情都能够灵活处理。

顺便提一句，据说这种睡姿的人一般都是在父母的百般呵护下成长起来的。

用枷锁锁住的“犯人型”的睡姿睡觉当中把脚踝交错，这是不能够很好应对工作、心里感觉到不安或者有心事的表现。

所以，这种睡姿的人一般在单位或者处理异性关系上会感觉棘手。

狮身人面型的睡姿 一般睡觉浅或者容易失眠的人会有这种睡姿。

据说是因其战斗性很强，想尽快回到白天继续奋斗，所以才会采取这种睡姿。

看到上面的解释之后，应该有人觉得和自己的情况完全吻合，也有人感到非常意外吧？

所谓性格，就是其富有特点的行动或思想的表现。

睡姿也是人们的行动之一，虽然是把握性格的依据，但仅仅依靠睡觉的姿势并不能决定一个人的性格。

接下来，还会进行心理测试，更加详细地分析你的行动和思考模式。

在不是很着急的情况下，你是否过自动扶梯呢？

爬 这里对你日常生活中的一些行为设置问题。

请从以下四个选项中找出和你自己情况相吻合的选项，并依照各个选项的分数计算出最后的得分。

1经常这样；2有时这样；3不常这样；4不这样。

问题项目 和别人一起吃饭时，不会很轻松地谈话，细细地品味 走路的速度很快 大声说话 每天日程都安排得满满的 像爬楼梯一样在自动扶梯上上下下 与其等电梯，不如自己爬楼梯 在听絮絮叨叨的谈话

<<心理测试日记>>

时，自己抢先下结论 爱发呆 经常会注意到对手的行动 经常和其他人比较来评价自己 与其静静地考虑，不如精力充沛地 去行动 很频繁地看时间 问题项目 和别人一起吃饭时，不会很轻松地谈话，细细地品味 走路的速度很快 大声说话

<<心理测试日记>>

媒体关注与评论

没有压力的生活是不可能存在的。

因此，有着一颗能够接受并战胜精神压力的健全的内心非常重要。

低落的情绪并不是由现实本身所引起的，而是从和现实不相吻合的歪曲的思想中产生的。

所以，思想不是别人所能左右的东西，只有你自己才能操纵。

这是一本与您一起完成的、属于您自己的心理手册，它以轻松的问题和充满谐趣的插画，让你全面思考自己、整理混乱的自己，激发内心的热情，赢得更精彩的人生！

<<心理测试日记>>

编辑推荐

发现真实的自我，让郁闷的心情变得舒畅31道各种各样的心理测试题，用31天揭开你的内心深处。
当感到心情苦闷的时候，请翻阅《心理测试日记》。
通过书中的测试题，来了解你心情苦闷的真正原因，然后再找出使心情开朗起来的方法。

<<心理测试日记>>

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>