

<<一定会怀孕>>

图书基本信息

书名：<<一定会怀孕>>

13位ISBN编号：9787544240871

10位ISBN编号：7544240878

出版时间：2008-5

出版时间：王秀球 南海出版公司 (2008-05出版)

作者：姜明子

页数：237

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>

<<一定会怀孕>>

前言

在越来越快的节奏和变化面前，我们不免神经紧张，手忙脚乱。越来越喧嚣的世界就像个巨大的噪音工厂，让我们耳鸣、头痛、心神不宁。而后，就像恶劣的环境为我们的身体带来了一系列健康问题一样，精神生活的各种污染源，也为我们的的心灵带来了一连串的问题。各种各样的负面情绪、心理问题和疾病，正悄悄侵蚀着我们心灵的天空。精神生活压力所引起的身心困扰其实是现代紧张生活的必然产物！当生计问题不再困扰我们的时候，我们能关注到精神生活的愉悦度和幸福感，也说明我们对生活品质的要求已经进入到一个新阶段。因为比起物质层面的消费力，更值得关注的，是你精神层面的快乐与幸福能力。我们的道路有顺境自然有相对的逆境，所愿不遂，事业受阻，离异失恋，生离死别……从成长、健康，到友谊、团体；从工作、娱乐，到亲密与性；从世界的变化、寻找自我、到心理障碍、面对死亡………阴晴是大自然的常态，就像快乐与忧郁也是生命的常态。不必恐惧，也无须对偶尔的情绪低谷过度紧张，只要我们知道那个界限在哪里，在什么状态下需要寻求帮忙和支持。所以，如果你感觉你身处的环境干旱如沙漠，与其抱怨，不如从现在开始“植树造林”，给自己做一次绿化，给自己来一次心灵环保运动。问题与痛苦都是自己的，不正视、不解决，它并不会消失无踪，只会如加了酵母的面粉一样发酵扩大。

了解自己，认识自己，更希望有天可以改变自己。当你开始正视自己的心灵，你需要专业以及有效的心理指导，那么现在翻开本书，全新的世界将呈现在你面前——心理学在现代人的生活中是涉及很广的一个主题，因为不管我们要做出一个怎样的决定，或有一些怎样的习惯，都是受我们的心理支配的。小到生活中的衣食住行，大到工作中的为人处世以及国家政策方针的下达，都是单个人或多个人心理作用的结果。据世界卫生组织(WHO)统计，目前全球至少有5亿人存在各种精神心理障碍问题，约占世界总人口的10%，其中2亿人患有抑郁症。世界卫生组织专家断言，从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。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。因此当我们面对种种“心病”的时候，最重要的是要提高自己的心理调节能力，学会“自疗”，通过自己的学习、体悟和自省，从对人生的感悟和发现中，建立起新的思想体系。换句话说，只有找到一套适合自己的应对心理问题的规则，用自己的智慧去排解烦恼和痛苦，才能找到真正的快乐。当然，解决心理问题是一门博大精深的学问，不是一件简单的事，但只要学会自我调节、学会心理自助，多想、多思、多悟、多观察、多学习，不断地以自身的力量来克服心理魔障，用自己的力量来排解心理困扰，相信人人都可以成为自己的心理医生。

<<一定会怀孕>>

内容概要

“瑞草洞三神姥姥”姜明子博士百发百中的怀孕计划！
跟着学、跟着做，你也能快速拥有健康聪明的宝宝！
拥有30年治疗不孕经验的姜明子博士提出的“把怀孕机率提高10倍的计划怀孕法”，为15000对夫妻带来健康的宝宝。

<<一定会怀孕>>

作者简介

王秀球国家高级心灵成长导师销售心理学专家团队行为学专家高级培训师/咨询师。学贯中西的心理学专家王秀球在深入研究东方传统文化（包括中国老庄哲学、禅学及印度灵性文化）的基础上，系统学习了西方的现代心理学，历经十余年心理咨询、心理治疗、企业培训的实践，形成了自己的风格；融合东西方心理咨询的理论和方法，兼具东西方文化的人文精神。他在公众演说和大型团队激励方面具有惊人的才能，深受10万以上学员的热爱和敬重，数十家国内大中型企业邀其为员工进行心理辅导。

<<一定会怀孕>>

书籍目录

引言Part 1 无处不在的生活心理学我们没有疾病，但似乎又不健康；我们什么都可能有，但却少有幸福世界三大谜之一的心理学心理不健康的原因，找出幕后的黑手现代心理健康的新十项标准补充心理健康的“营养素”，心理他助转为心理自助Part 2 觉察和解读你的心理困扰无须顾虑，人人都会有心理压力透彻分析自我心理，为心灵排毒不快乐——扬起你的嘴角，跟我一起快乐崇拜忧愁——才下眉头，却上心头悲观——给自己一个积极的暗示空虚——可怕的心理黑洞浮躁——非宁静无以致远虚荣——孔雀的外衣敏感——寻找心灵“扑尔敏”猜忌——人人都是虎豹豺狼嫉妒——为什么不是我！紧张——不停颤抖的神经恐惧——妈妈，我怕！自卑——别人可以做到的事情，你一样能做到自负——天下第一，唯我独尊自闭——我的世界只有我焦虑——接受最坏的结果挫折——挫折和失败是成功之母失眠——一只羊、两只羊偏执——偏激和固执像一对孪生兄弟暴躁——降低你的“愤怒值”抑郁——现代都市人的隐形杀手强迫症——一天洗手30遍厌食症——美丽路上的危险陷阱自杀——生命缘何如此之轻Part 3 百病由心生小情绪与大疾病心身医学——揭示情绪与健康的关系肌肉疼痛——情绪紧张诱发的病坐骨神经痛——神经压力过大是病因胀气——肠胃闹情绪了！过度换气综合征——不良情绪引发的综合征头痛——大脑压力超重了！偏头痛——头颅内的血管最爱闹别扭胃溃疡疼痛——情绪是疼痛的始作俑者便秘——紧张和愤怒的产物感冒——都是挫折、沮丧、内疚惹的病流感——情绪的病毒扁桃体炎——是什么让你痛苦不堪鼻窦炎——流不出的眼泪在报复哮喘——呼吸系统最典型的情绪疾病甲亢——战争年代激增的病皮炎——皮肤是心情的镜子心脏病——压抑、孤独、悲伤俱伤心原发性高血压——争强好斗、急躁易怒的“性格病”冠心病——惊吓、生气、激动都是致命杀手脑血管病——狂喜、兴奋也致病糖尿病——全球公认的心身疾病肾结石——心有千千“结”膀胱炎——奇怪的“离婚病”“蜜月病”性冷淡——改变心理才能“性”福阳痿——心理障碍才是病根前列腺炎——压力、担忧的结果睾丸癌——畏惧生癌Part 4 心理排毒——保养职场健康心理求职羞怯心理——我真不想去应聘了求职依赖心理——没有别人陪伴，我真的不敢去面试择业矛盾心理——我到底应该去哪一家企业呢办公室的“情绪污染”——我也不想在办公室里“变脸”好高骛远心理——几年之内我非要在工作上有一番大作为职业危机感心理——自己的位子很有可能被别人代替职场压力心理——总觉得做什么都累，做什么都有压力“工作狂”心理——我一停止工作就无所适从信息焦虑症——我心里老不踏实，总觉得漏掉了什么职场挫折心理——我彻底被这项工作击败了“年终恐惧症”——一年到头一事无成“周末综合征”——真不知道自己周末应该干什么“星期一综合征”——要是永远没有星期一该多好“老板恐惧症”——我一听到老板的声音就会紧张“职场多动症”——我真后悔，当初不该频频跳槽“失业综合征”——我能干什么，我会干什么Part 5 相爱的艺术花心——男人不花心，还叫男人吗暗恋——我一个人在所谓的爱情里沉睡忘年恋——我爱上比我父亲年龄还大的老男人失贞焦虑症——我失贞了，还能得到幸福的垂青吗“一夜情”心理——天亮以后说再见未婚同居——婚姻是最后的归宿吗“闪婚”心理——一见钟情就结婚婚外恋心理——和她在一起，我觉得更开心婚内冷暴力——他既不打我也不理我蓝颜红颜——到底是婚姻的毒药还是调和剂再婚心理——他的孩子会讨厌我吗，后妈真难当网恋——我的精神爱人性幻想——为什么老婆的脸变成了她的模样性虐待——我要的就是那种战栗的快感Part 6 不生病的心理健康训练法NLP简明疗法心率协调训练法暴露疗法做梦时的眼部运动光的能量冥想腹式呼吸放松法催眠暗示法音乐瑜伽大笑有氧运动食疗渐进式肌肉放松术按摩针灸指导式想象Part 7 当我们不得不求助心理医生时去哪儿看心理医生寻找你的心理医生如何面对心理医生心理医生怎样帮助咨询者你应该如何配合心理医生的治疗心理咨询能做的和不能做的附表

<<一定会怀孕>>

章节摘录

21世纪是知识经济大发展的时代，知识经济对现代人的心理素质提出了全方位的挑战。

就人类自身来说，最大的挑战就是心理危机，最大的痛苦就是心理障碍与心理疾病。

有学者甚至断言：随着中国社会向市场化的逐步变革，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中国人的生理疾病。

1997年秋，世界精神病协会年会在北京召开，与会专家提出的一种说法令人震惊：从疾病发展史来看，人类已经从“传染病时代”“躯体疾病时代”，进入“精神病时代”，心理疾病已经成为人类生命和健康的主要威胁。

据世界卫生组织对心理疾病患者在人群中比例的估计，19世纪中叶是每500人中有1人，20世纪中叶是每5。

人中有1人，2。

世纪7。

年代每25人中有1人，2。

世纪90年代已经达到每10人中有1人。

其规律是：城市比农村的比例高，生产发展地区比生产落后地区的比例高，发达国家比发展中国家的人数比例高。

心理疾病是人类现代文明发展的必然产物。

现代社会处于转型期，激烈的竞争、复杂的人际关系、快速的生活节奏，既锻炼了现代人的心理承受力，同时也使人们付出了高昂的心理代价。

美国《托萨世界报》报道说，今日社会赴医院就诊的病人中，估计有60%的人并无特殊疾病，只不过是感到痛苦而已。

他们都处于一种奇怪的健康状态——第三状态。

现代人更多的共同体验是：我们没有疾病，但似乎又不健康；我们什么都可能有，但却少有幸福。

“没有疾病但却感觉不健康”，这就是第三状态的定义。

焦虑感、罪恶感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无助感、无用感，这些感受都属于现代人陷于第三状态时的求救信号。

著名心理学家弗朗克指出，所谓心理的第三状态，可以归纳出四种生活形态：一是醉生梦死，即“过一天算一天”，对未来缺乏计划；二是宿命的态度，即相信生命漂泊不定，碰到问题时习惯以天命难违自嘲；三是随波逐流，缺乏判断力；四是狂热的形态，即把“内在的不安”化成矛盾，攻击他人。

<<一定会怀孕>>

编辑推荐

成功企业家、中层管理人员、新闻传媒人士、都市白领。

你的心态良好吗？

你的心情快乐吗？

《改变千万人一生的心理减压法》介绍了200万家著名企业、50万人次亲身体验的心理训练法，是适合中国老百姓心理健康的枕边书。

任何儿女都应该送给父母，老人健康才是福。

任何妻子都应该送给丈夫，只要他快乐，家和万事兴！

任何企业领导都应该送给员工，只有他们情商高，工作才能高效！

<<一定会怀孕>>

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>