

<<心理学家教你生活整理术>>

图书基本信息

书名：<<心理学家教你生活整理术>>

13位ISBN编号：9787030269911

10位ISBN编号：7030269918

出版时间：2010-4

出版时间：科学

作者：曹淑玉 编

页数：174

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>

## <<心理学家教你生活整理术>>

### 前言

心理问题已经越来越引起人们的重视，因为它对我们的生活质量产生了越来越无法回避的影响。

现在的我们生活在一个焦虑的时代，总有太多的无奈、太多的困惑需要面对。

也许你时刻都有着不祥的预感，似乎危险就潜伏在每个角落，我们担心着工作、物价、健康、房子、车子以及无处不在的人际交往，等等。

久而久之，不仅我们的身体亮起红灯，头疼、背疼、胃疼、失眠如影随形，就连与他人的关系也变得疏远、紧张，不良情绪甚至成了我们职业生涯的绊脚石。

而我们也像走进了一个怪圈，越渴望解脱，仿佛被纠缠得越紧。

其实，幸福距离我们只是一步之遥。

就因为我们执著于一点，就让一切变成了难解的结。

人生是一段漫长的旅程，我们每个人都在经历着艰难乃至痛苦的历练。

然而内心的困惑往往来自于你看问题的角度，以及这一问题对你产生的心理影响。

因此，心理的疏解就变成了解决问题的关键。

《心理学家教你生活整理术：职场压力族自助手册》这本书将会带领你用另外一个视角去看待问题，用另外一种你不曾想过的思维方式去理解生活。

它从你身边的每一个细节着手，告诉你解决之道，一点点使你转变，一步步使你免受疾病的侵袭，远离生活与工作的疲惫、烦躁和无序，引导你走向更健康、更幸福、更有成就的生活。

记住，生命是一段旅程，而不是目的地。

## <<心理学家教你生活整理术>>

### 内容概要

如果你是心理学的门外汉，对心理学一窍不通，却又想拥有健康的心态，摆脱混乱的人生，那么《心理学家教你生活整理术：职场压力族自助手册》所讲述的内容和易于理解的叙述方式，将会使你消除压力、焦虑的影响，重获内心的平静与和谐的人际关系。

本书共分三部分，每一部分都从你身边容易遇到的困难为出发点，透视每个行为背后的心理冲突并给出行之有效的应对策略，重新建构你的生活。

这本书专为职场压力族而写，目的在于帮助人们找到生活与工作的平衡点。

本书文笔流畅，用语简洁，既浅显易懂，又体现了专业性，是一本适合长伴左右的心理健康书。

<<心理学家教你生活整理术>>

作者简介

曹淑玉，医学硕士，副主任医师、副教授。  
从事医学临床与科研工作二十余年，发表专业论文数十篇，并利用业余时间进行科普创作。

## &lt;&lt;心理学家教你生活整理术&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 工作怎么总是这么累 压力会给你带来什么 有许多被认为是“老了”的变化,其实是由压力造成的 处在慢性压力之下的人,发生高血压、心脏病的风险很大 习惯性地使用逃避反应会导致血压问题 压力和抑郁之间会形成恶性循环 压力使身体感染的可能性增加,令伤口愈合缓慢 吸烟和暴饮暴食等应对压力的方式,只会给身心带来额外负担 长久的压力还会干扰你的睡眠 应对压力的生活策略 可怕的不是发生了什么,而是你对它的想法和感觉 对自己无法控制的事情可以考虑欣然接受 不管事情变得多么糟糕,总是有人比你还要倒霉 高水平的“自我效能感”会使你在追求目标时更加持之以恒 逃避只会造成更多的问题、更大的压力和更深的痛苦 培养乐观主义,就得先批判地看待自己的“解释风格” 用专注的方式做事情,它会成为你应对压力的得力方式 你无法避免生活的压力,但智慧、勇敢却能支持你度过每一次难关 幸福的秘籍就是用快乐的感觉去做你不爱却又不得不做的事情 预见压力并提前采取措施阻止压力出现 写下处理步骤,能挖掘出很多意想不到的绝妙主意 健康的身体状态是应对压力的缓冲器 有规律地锻炼能产生积极的情绪影响 使你明显放松的呼吸法 在压力状态下不要放弃锻炼 应对压力时,即使短期的锻炼也是有效的 愉快的想象能增强情感意识、缓解焦虑 超脱地看待生活,对身心健康都有益处 食物中的天然镇静剂 有三分之二的人声称,在感到压力时,他们倾向于暴食 高糖、高脂食物产生的愉快感是短暂的 目前大部分人的饮食都缺少抵制压力的营养物质 严格的节食只会给压力雪上加霜 方便食品的大量食用,会使身体不断处于压力状态 匆匆忙忙吃饭本身就会给身体带来压力 吃第一口之后,在咽下去之前,至少完全咀嚼30遍 让真实的情绪自由流动 隐藏对生活剧变的痛苦感觉和记忆,其实会加剧它们 否认不良情绪只会对你造成更大的压力 你不会长时间受困于某种情绪状态 留点时间任凭自己难过 你不必让不良情绪决定你的情绪状态 情绪发泄的关键是让感觉自由流动 倾诉和自我表达能缓解压力压抑你的情绪 情感支持是抵抗压力和紧张的缓冲器 用想象经历恐怖事件,可以帮你做出正确选择 人际交往中的压力应对 用自我披露来应对交往中的压力 直接面对伤害你的人,能减轻你的无力感 逆境可以加深和强化人际关系 婚姻关系中的压力应对 婚姻质量是寿命长短的有力信号 婚姻关系中,牺牲的关键在于妥协的动机 当伴侣与你分享好消息时,请表达真实的快乐 应对压力的小窍门 找出你的压力事件 了解压力对你的影响方式 判断你应对压力的策略是否有效 用三次呼吸法松弛神经 深度放松你的身心 给简单的命令赋予想象,放松你的大脑Part 2 心怎么总是烦躁不安 揭开焦虑的黑面纱 有益型焦虑能帮助你解决问题 无益型焦虑会使你过分关注不可能发生的事 确定你的焦虑是无益型的还是有益型的 无益型焦虑怎样影响着你 思想、行为、感受……焦虑影响着你生活的方方面面 长期的焦虑使你的身体总是处于加速工作状态 无益型焦虑总让你感到大难临头 “万一”想法只会让你陷入莫名的担忧中 当你想象灾难时,你会无端地感到紧张和焦虑 因焦虑而产生的错觉 焦虑者常对消极结果的出现估计过高或者过分夸大 焦虑者总以为别人对自己持有否定的观点 焦虑者会将担忧的预想看成必然发生的结果 焦虑者认为:如果不这么做,灾难就会降临 焦虑者看待事物的方式非黑即白 焦虑者看待事物往往以偏概全 焦虑者总是缩小自己应对威胁的能力 焦虑者往往只针对消极因素反复思量 缓解焦虑的准备工作 记录你的焦虑,了解焦虑 将焦虑带来的好处与困扰进行对比 自我监控,追踪你的焦虑习惯 明确焦虑主题,淡化焦虑 确定核心焦虑,帮你做出实际的改变 识别焦虑想法和认知扭曲 查找证据,判断焦虑是否属实 当你面对挫折时,应该将注意力集中到现在的问题上 当你和焦虑抗争时,任何放松方式都需要定期练习 应对焦虑时应该采取的行动 焦虑行为有哪些类型 焦虑行为只是让自己感到好受 改变焦虑行为有助于控制焦虑 消除焦虑行为的成本效益分析 抵制焦虑行为所存在的风险 小窍门帮助你消除焦虑行为 填补消除焦虑行为后的空闲时间 毛学习忍耐对未知事物的不确定感 焦虑者对不确定性总是抱有消极的想法 焦虑者对“积极信念”的扭曲 逃避使不确定的消极想法变得更强烈 任何事都有不确定性,我们要接受它 无法忍受不确定性的焦虑者,往往只关注不确定性 在面对未知事情时,要克制寻求确定性的欲望 挑战“积极信念”,使你最终摆脱对确定性的依赖 反击灾难性的想法 你所担心的灾难会随时间的流逝而减弱 通过有益型焦虑来学习解决问题 学习管理时

<<心理学家教你生活整理术>>

间的技巧 培养管理时间的意识 解析自己的时间支配习惯 制订计划,判断最有效的时间支配方式 按优先次序填充日程表 小诀窍帮你更有成效地安排时间 找找自己拖延任务的理由 重新控制时间,拒绝拖延 学会捍卫自己的权利 别人的需求并不比自己的需求更重要 左右社交的三种沟通方式 识别相应的沟通方式 以下步骤让你在沟通中更加流畅 如果你不能做出积极的回应,你可以不立即回答 如果别人用敌对态度来回应你时,你要避免陷入负面情绪 如果有人就是不听你的要求,重复你的立场直到他照办 当负面情绪已经控制了对话,请暂停 当两人的需求发生冲突时,要努力使双方达成妥协 积极主动的沟通练习 学会每次只关注一个焦虑 回避行为对焦虑只是雪上加霜 焦虑者很少将思维固定在一件担忧的事情上 当你正视焦虑时,要想到自己暂时会变得更焦虑 现在正视你所担忧的事情 学习一次只关注一件事 用集中幻想的方式曝光焦虑 曝光练习也需要技巧的帮助 缓解焦虑的小窍门 练习识别有益型焦虑和无益型焦虑 通过渐进性肌肉放松缓解焦虑 通过横膈膜呼吸缓解焦虑 通过冥想放松缓解焦虑Part 3 生活怎么总是乱糟糟

## <<心理学家教你生活整理术>>

### 章节摘录

插图：逃避只会造成更多的问题、更大的压力和更深的痛苦前面已经说到，人们在面对压力时往往采取逃避反应。

最常见的逃避反应就是转移注意力，比如利用娱乐、食物、酒精及其他物质，甚至人与人之间激动人心的戏剧性事件（比如一场激动人心的恋爱）来逃避面对的问题。

随着可用来转移注意力手段的增多，这些方法似乎正吸引着越来越多的人。

网络、电脑游戏、手机、短信以及其他媒介每天24小时不间断地给我们提供诱人、刺激的转移注意力方式，让我们忘掉此时此刻。

这些活动很容易成瘾，还会破坏人际关系，危害工作。

它们看起来也许令人放松，甚至在短期内没有害处。

但是，日积月累，逃避反应将会导致个人生活中的紧张性刺激增多，因为问题并没有有效解决。

逃避反应只会导致更多的问题接踵而来，逃避现实只能使你成为老话中说的“把头埋进沙子里的鸵鸟”，最终给你造成更多的问题、更大的压力和更深的痛苦。

另一种逃避反应的形式就是情绪释放，即在面对紧张性刺激时，只关注和表达消极情绪，而不是将注意力放在勇敢面对当前问题上。

这种逃避反应可能会造成更多的问题，因为这会使你疏远可以依赖的人，造成你与他人的强烈冲突，使你更加无法控制目前的局面。

问题不会自动解决，把头埋进沙子里无所作为地忽略问题并不能减轻压力。

## <<心理学家教你生活整理术>>

### 编辑推荐

《心理学家教你生活整理术》是职场压力族自助手册。

现在的我们生活在一个焦虑的时代，总有太多的无奈、太多的困惑需要面对。

人生是一段漫长的旅程，我们每个人都在经历着艰难乃至痛苦的历练。

然而内心的困惑往往来自于你看问题的角度，以及这一问题对你产生的心理影响。

心理问题对生活质量的影响已经越来越无法回避。

现在的我们生活在一个焦虑的时代，总有太多的无奈、太多的困惑需要面对。

也许你时刻都有着不祥的预感，似乎危险就潜伏在每个角落，我们担心着工作、物价、健康、房子、车子以及无处不在的人际交往，等等。

久而久之，不仅我们的身体亮起红灯，就连与他人的关系也变得疏远、紧张，不良心绪甚至成了我们职业生涯的绊脚石。

人生是一段漫长的旅程，我们每个人都在经历着艰难乃至痛苦的历练。

然而内心的困惑往往来自于你看问题的角度，以及这一问题对你产生的心理影响。

这本书将带领你用另外一个视角去看待问题，用另外一种思维方式去理解生活。

它从你身边的每一个细节着手，告诉你解决之道，使你一点点转变，一步步远离疲惫、烦躁与无序，引导你走向更健康、更幸福、更有成就的生活。

其实，幸福距离我们只是一步之遥。

工作怎么总是这么累  
应对压力的生活策略  
人际交往中的压力应对  
婚姻关系中的压力应对  
心怎么总是烦躁不安  
学习忍耐对未知事物的不确定性  
学习管理时间的技巧  
学会捍卫自己的权利  
生活怎么总是乱糟糟  
管理自己的生物钟  
让钱为你所用  
社交中的藏拙技巧

<<心理学家教你生活整理术>>

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>