

<<这年头，谁还没点儿心病>>

图书基本信息

书名：<<这年头，谁还没点儿心病>>

13位ISBN编号：9787111290728

10位ISBN编号：7111290720

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业

作者：赵安平

页数：225

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>

<<这年头，谁还没点儿心病>>

前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。

创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。

十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。

许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。

我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。

然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

<<这年头，谁还没点儿心病>>

内容概要

本书是健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书之一，主要内容为心理健康。

本书是10年来健康时报所刊登的有关心理健康方面文章的精选，所选文章与生活中经常遇到的问题息息相关，充分体现了健康时报知识性、服务性、实用性的主体内容定位。

本书的内容包括7个部分：情绪调节、婚姻家庭、疾病防治、社交、爱生活、育儿和职场，全方位为您的生活诊断，贴心地提出建议。

<<这年头，谁还没点儿心病>>

书籍目录

钟南山院士序前言第一部分好心情是要“栽培”的 5种解压法未必真解压 敞开心扉要适度 好心情可以“装”出来 和“盒子生活”说再见 洪昭光“减压”3建议 积极的心理需要培养 焦虑女白领多看“半杯水” 闹情绪,戴个“抱怨手环” 扑克游戏折射孤独心理 3步甩掉愤怒情绪 5招化解职场焦虑 心情不畅看看电影 心情不适做做“心理保健操” 心情不爽,写几笔再撕掉 学会管理你的情绪 4招管好你的压力 与压力和平共处 好莱坞明星减压法 压力大多缘于不合群 中年人需重建自信第二部分 努力呵护甜美家庭港湾 夫妻性格相似易沟通 夫妻交流说说孩子话 过分相思找心理医生聊聊 寄居的父母为何闹情绪 恐惧结婚与家庭有关 让他撒谎过够“瘾” 女婿与岳父:两个男人的假想战争 陪妻子一起发牢骚 婆媳相争,丈夫帮谁 妻子温柔体贴应有度 全职太太:仅仅看上去很美 人在职场“隐婚”要慎行 他为什么把爱推开 为“攀亲家工程”做准备 丈夫出轨,妻子“求人不如求己” 过年夫妻要防“火” 子女尽孝不能少“实物” 辞职前跟父母说一声 别在饭桌上给父母“讲课” 父子之间为何爱“斗争” 第三部分 心病需要用心治 “见异思迁”治心病 “三老”患者要心身同治 揭开催眠术的神秘面纱 精神病:越病越“休”只会越“休”越病 拉个“圆环”治自卑 3成抑郁症患者被躯体症状掩盖 胃肠出血缘于“心” 想出来的“脑血管病” 心病求医10注意 做善事减轻病痛 晨重晚轻是抑郁症的特点 给“花痴”冲喜雪上加霜 抑郁症为何“钟情”女性 “媳妇迷”并不是因为失恋 心脏神经症与压力有关 “懒得出奇”也是精神疾病 别把惊恐发作当成心脏病 警惕孩子异常嗜睡 森田疗法治神经症 坏情绪会让血糖升高 吓出来的“围城病” 神经衰弱会导致精神分裂吗 第四部分 交际圈里学问多 办公室里别“伪装真诚” 别随便说“我们很像” 交流方式决定人际距离 初次见面,不要一味赞美 为对方着想更易沟通 犯点小错可增加魅力 好人缘先从家里练 冷漠是人际关系的大敌 留心身边的“有毒朋友” 拍马屁是缺乏安全感 让“摆动”的心静下来 锻炼可塑造良好的行为方式 人际交往别“越位” 失误背后的心理动因 投桃报李的心理缘由 为何总怕妨碍他人 有理也应让三分 知道别人秘密也心烦 自信是良好感觉的积累 第五部分 热爱美好生活 “出租主义”让人很轻松 天热为啥脾气大 “新简单主义”正流行 白领要学会心灵自救 电话心理咨询该问什么 “月光族”要建心理账户 “总觉得不公正”是偏执 别把失眠太当回事 筹划可克服忧虑症 出游要防旅行性精神障碍 放风筝满足人的控制欲 解决分歧最好就事论事 金钱只能买6个月幸福 进食障碍要治“心” 女人长寿有心理原因 晒太阳少了容易“郁闷” 为啥总被商家忽悠 相信自己美的人会越来越美 心情不好动动腿 走出“心想事成”的怪圈 第六部分 子女是块“心头肉” “假单亲家庭”更伤孩子 “小大人”易出心理问题 帮孩子度过“异性好感期” 亲子沟通:8做8不做 考生家长要学做“暖水瓶” 帮孩子应对考后“心病” 孩子成长需要吃点亏 独生子女“蛋壳现象”多 为何一考试就头痛腹泻 化解亲子矛盾,长辈要主动 被忽略的孩子易争强好胜 别对自己说“我不会” 成绩好更要防心病 考生要掌握两种心态 应付考试跑跑步 第七部分 职场上,如何保持好心态 “盖茨崇拜症”误前程 “工作勤奋”也要适度 知道了,为何做不到 “汉堡人才”怎样提升自己 “新手”上岗别怕“欺生” “职场嫉妒症”危害多 35岁:求职一道坎儿 白领“双面人”是心病 摆脱“黑色星期一” 办公室里别用怪铃声 保面子的“德夏佩尔计谋” 被“炒鱿鱼”别自责 别把“小道消息”太当回事 别把敬畏变成敌意 不能当职场里的“钟会” 把办公室的零食收起来 创造爱抚管理模式 不要有赢别人的心态 当众写字为啥心发慌 繁忙工作中要会“换挡” 高效工作的8招 高薪未必就能快乐 你的职场能见度是多少米 跟女同事相处别显摆 过多抱怨不利发展 过分追求完美易抑郁 怀才不遇有心理因素 警惕年终心理失落症 开工会影响员工心态 口头禅背后的心理秘密 领导的心思别乱猜 领导者更要关注“心” 频繁跳槽为了啥 7成白领遭遇冷暴力 让下属“听话”得对心思 人脉能决定你的竞争力 如何看待职业“天花板” 上班族怎样战胜职业枯竭症 跳槽了,别说原单位不好 跳槽失败调整“心” 为啥老想躲着领导 心情不爽请个情绪假 SOHO族要防心理障碍 延缓满足:迈向成功第一步 优秀者要有双赢心态 与领导沟通并非拍马屁 与同事做朋友 “3要3不要” 职场人多学学“彩虹族” 职场人要学会守口如瓶 做事拖拉是“心”病 把“坏同事”往好处想 把离职当成长契机 30岁前要学加法,30岁后要学减法 当心变成“工作狂” 年终职场拼“心态” 找工作别挑战自己的心理弱项

<<这年头，谁还没点儿心病>>

章节摘录

插图：“我担心年轻的员工会超过我。

”“我担心得不到重用。

”身处职场，你是否也有这样那样的担心，是否总为未来而感到焦虑不安？

以下5招可以让您击败职场焦虑。

第1招：提高成就感成就感是化解焦虑的良方，一个感受到有成就感的人，内心中就会感觉到力量感、富足感，焦虑自然也就无法将他打败了。

如何让自己有成就感呢？

不断地提高自我是一个好方法。

赶快制定一份自我提高计划，及时充电，并将充的电用在工作中，你的成就感就会油然而生了。

第2招：学会和自己比如果跟别人比，你就会陷入拿自己缺点比别人优点的误区。

把眼光从别人身上往回收一收，和自己比比，比比今天的我是不是比昨天的我有了进步？

比比这次的工作是不是比上次做得出色？

和自己比，不但是化解焦虑的高招，也是督促自己进步的妙计。

第3招：学会宠辱不惊老板一个冷漠的眼神，足以让爱焦虑的你产生诸多联想——我做错什么了？

位置是否不保了？

加薪是否无望了？

越想越焦虑，直到食不甘味。

何苦呢？

只要把老板交代的事尽力做好，就算老板挑剔了也不必紧张。

一是顺其自然，二是早做打算。

只要有本事，何苦受制于一个人。

第4招：合理安排时间事情多、头绪杂，紧张焦虑自然就产生。

找个安静的地方，整理一下自己的时间是非常必要的。

列出自己所要做的事情，根据轻重缓急进行安排，按部就班去做，你会发现你的步伐有序多了。

<<这年头，谁还没点儿心病>>

编辑推荐

《这年头,谁还没点儿心病》:中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序十大知名院士联袂推荐“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献权威、实用的健康保健丛书 疾病以预防为先,预防以教育为先。

健康教育传播健康的知识和理念,培养公众健康的生活方式,增进健康,远离疾病,提高生活质量和生命质量,造福个人,造福家庭,造福全社会。

愿健康时报的健康丛书,成为百姓身边的健康顾问,守护健康,守护生命。

中国工程院 巴德年院士中国工程院 陈君石院士中国科学院 陈可冀院士中国工程院 程书钧院士中国工程院 高润霖院士中国工程院 胡亚美院士中国科学院 吴孟超院士中国科学院 曾毅院士中国工程院 张金哲院士中国工程院 赵铠院士中国人的健康顾问健康时报由人民日报社主办,贴近生活,面向百姓,服务群众,以“做中国人的健康顾问”为己任,培养公众健康的生活方式,倡导强健的生命观,坚持在健康生活服务类报纸中,突出主流声音,引导大众追求健康的生活方式,满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求,揭露假医假药和损害百姓健康的行为。

报纸四开24版,每周一、周四出版。

- 健康时报是唯一从2003年至今,连续被全国“两会”正式指定上会的健康生活类报纸。
- 健康时报是唯一拥有25位知名院士组成院士顾问委员会的健康生活类报纸。
- 健康时报被中国人民大学新闻学院、复旦大学新闻学院、武汉大学新闻学院等高校共同授予“中国十强行业媒体”,是唯一入选的健康类报纸。
- 健康时报被国家新闻出版总署传媒杂志、北京大学新闻与传播学院、清华大学新闻与传播学院共同授予“中国十大周报品牌”,是唯一获此殊荣的健康类报纸。
- 健康时报被国家邮政总局评定为“全国畅销类报刊”。
- 健康时报被南方航空公司、东方航空公司、上海航空公司等航空公司选为机舱读物,已走上近百条航线。

<<这年头，谁还没点儿心病>>

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>