

<<好心情离不开心理学>>

图书基本信息

书名：<<好心情离不开心理学>>

13位ISBN编号：9787205067861

10位ISBN编号：7205067863

出版时间：2010-4

出版时间：辽宁人民

作者：李丽

页数：240

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>

<<好心情离不开心理学>>

前言

当初，我是怀着为了自己“更幸福地生活”的目的踏进心理咨询行业门槛的，但在学习过程中却了解到“生活得不幸福”的人是如此之多！

据卫生部发布的资料显示，与精神疾病和行为障碍相关的疾病负担约占全部疾病负担的20%，在我国疾病总负担中排名首位。

但是，从事精神健康的专业人员又存在着严重的不足，作为精神疾病高发地区之一的北京市，各种精神、心理障碍人群超过100万，但只有600多名精神病医生，相当于平均每位医生要为两万多人提供心理健康服务，即使加上登记注册的心理咨询医生，也远远不能满足需要。

医院挤不进去，心理咨询机构的咨询费又是工薪阶层难以接受的，那么，作为一名心理咨询师，能为更多的人做的事情是什么？

那就是将心理疾病防患于未然，将更多精力放在“未病”和“欲病”上，“已病”让人付出的代价就太大了！

《好心情离不开心理学》适合18-35岁的年轻人阅读。

它以心理学理论为依据，结合生活中的常见现象和作者对生活的观察，让人在“看热闹”的同时，又为心理学能产生的力量而深深震撼，从而增加了对心理健康的认知。

并且在每个章节的最后部分，为大家追求幸福的生活提供了实用、可操作的行动指南。

本书是以自我为中心向外扩展到工作、学习、社交等方方面面的人们常见的问题：自我心理学会让你惊喜地发现自己的宝藏。

原来自己不必苦苦向外寻求答案，其实好好地开发自己现有的资源就足够了！

负面情绪也可以成为自己成长的力量，只要你能全然接纳……自我心理学能给你一些方法，让你得到关于开发自己的启示。

上班族是肩负着生活重压的一群人，各种心理疾病困扰着他们。

工作心理学分析了常见的几种现象，如“老板恐惧症”、“职业枯竭症”等，给上班族一个全新的思考角度，也给出了一些实用的建议。

学习，是人一生都要进行的活动，但是，关于如何学习的学习，却很少有人教我们。

于是，我们往往做了很多无用功。

学习心理学告诉你关于学习的学习，掌握了这个，我们会对过去学习生活中的一些现象恍然大悟，也会对未来的学习有更好的把握。

社会生活中，我们难免要和别人交往，如何建立良好的人际关系是很多人头疼的问题，社交心理学带着你透过事物的表面看到本质。

掌握了人与人相处的本质问题，我们就不难成为社交达人了。

钱财问题，也是陪伴我们终身的问题。

为什么有的人总是忍不住花那些不该花的钱？

商家种种温情的促销手段后面掩藏着怎样的目的？

这些行为又是如何发生的呢？

这里面的心理过程是怎样的呢？

金钱心理学会告诉你答案，并且提醒你理性消费。

对于倾心的爱慕对象，光有一腔真诚是不够的，为了得到对方的真心，我们不妨学一点“坏”招。

不要误会，这里的“坏”不是怂恿你去做什么违背道德的事情，而是利用人的心理，来一点浪漫的小技巧和小情调。

如果你有心仪的对象，还不知道如何进攻，就赶紧恶补一下爱情心理学吧！

站在婚姻的门槛上，很多人都犹豫要不要进去。

的确，婚姻是门复杂的学问，面对婆媳关系和清官都难断的家务事，到底该如何做才能避免争端，从而保护婚姻的大船继续按照既定航线航行呢？

婚姻心理学会给你一些启示。

<<好心情离不开心理学>>

教育孩子也是成年人面临的人生重要课题。

有人说，没有教不好的孩子，只有不懂教育的父母。

中国的父母基本上都没有经过岗前培训就直接上岗了，因此，在教育方法上存在着不可逆转的风险，教育心理学为年轻的父母提供了一些参考。

健康的人不一定感觉幸福，但是幸福的人至少心理是健康的。

为了自己内心的和谐喜悦，为了家庭更加温暖和睦，建议你不妨读一读这本书！

<<好心情离不开心理学>>

内容概要

《好心情离不开心理学》适合18—35岁的年轻人阅读。它以心理学理论为依据，结合生活中的常见现象和作者对生活的观察，让人在“看热闹”的同时，又为心理学能产生的力量而深深震撼，从而增加了对心理健康的认知。并且在每个章节的最后部分，为大家追求幸福的生活提供了实用、可操作的行动指南。

<<好心情离不开心理学>>

作者简介

李丽，笔名紫合，国家二级心理咨询师，《孕妈咪》杂志心理专栏指导专家，曾出版“超级解压”、《全世界都在读的心理故事》、《没有抱怨的世界》等众多心理类作品。专注于心理健康的宣传、推广工作，热爱公益事业，长期为12355北京市青少年心理法律咨询热线提供心理咨询志愿者服务。

<<好心情离不开心理学>>

书籍目录

前言第一章 惊喜地发现你自己的宝藏——自我心理学你还有多少未发现的潜能？
坏情绪同样助你成长心理意象让你心想事成江山可改，本性可移不花钱是让你消除压力的良方第二章
给上班族做个心理CT——工作心理学新人为何像蘑菇一样受冷落还被浇大粪？
工作狂，不带耻辱色彩的上瘾行为典型而广泛的社交恐惧——老板恐惧症频繁跳槽带来的恶果——应
激反应综合征如何让我对你再燃激情——职业枯竭症“考证一族”小心患上知识焦虑症假期后为啥都
不爱上班——假期综合征上班笑靥如花，回家冷若冰霜——微笑抑郁症第三章 如何学习，你学会了吗？
——学习心理学为什么学习后需要立即复习才更有效率？
利用皮格马利翁效应来提高学习成绩摒除内外干扰，静心学习的心理学方法考试前如何“临阵磨枪”
让枪更光？
平时英雄，考场失利为哪般？
获取新知识的天敌——思维定势第四章 摸透人际交往的潜规则——社交心理学为什么大家都爱以貌取
人？
自我暴露有助于加深亲密程度找到相同点，就不愁没好感女人聚在一起为什么总爱抱怨？
请放心，您不是公众人物见死不救，不一定是人情冷漠第五章 你的钱就这样流入别人的钱包——消费
心理学免费试用让你不由得买抢购风潮中你是否保持了理智？
小心“进来看看，不买不要紧”5000元在卖房的时候为什么被忽略？
9.9元的东西为何比10元的好卖？
为什么买彩票让我们欲罢不能？
追求名牌的人是怎么被套住的第六章 浪漫爱情背后的定律——恋爱心理学为什么初恋情人总是让人刻
骨铭心？
适当的肌肤接触会增加对方的好感对方不安的时候是亲近的最佳时机看恐怖电影是诱导亲密关系的最
佳方法情场高手为何总是那样的善解人意？
如何走出失恋带来的情绪雪崩？
第七章 聊聊婚姻那点事儿——婚姻心理学为何很多人有“婚前恐惧症”？
尊重别人和自己的心理边界七年之痒同样也是真爱的契机婆媳矛盾，丈夫要当好“双面胶”为什么现
代社会“剩女”难嫁？
为何要和如此完美的妻子离婚？
第八章 没有平庸的孩子，只有失败的父母——教育心理学赏识孩子优点的神奇效果三明治式的批评教
育最有效奖励不当反而给孩子带来伤害宽容比惩罚更具有力量拯救破罐子破摔的孩子心理溺爱是摧残
孩子身心健康的爱

<<好心情离不开心理学>>

章节摘录

男孩的妈妈请来了3个医生，他们都对她说，没有指望了，你的儿子活不到明天了。

这样的告白对妈妈来说实在太残忍了。

于是，这个男孩对自己说，他一定不能让医生们的断言成真！

第二天医生们到来时，他不仅活着，而且精神更好了。

医生们对此感到惊讶，但他们接着又对男孩的妈妈做了另一个残忍的断言：你的儿子就算能活下来，也永远站不起来了，他会终生瘫痪。

同样，这个男孩决心不让医生们的这个可怕断言成真，他又成功了！

过了数年后，他不仅站了起来，还在一个夏天，靠一艘独木舟、简单的粮食和露营设备以愿一点点钱，独自一人畅游了一次密西西比河。

这个男孩叫米尔顿·艾里克森，他后来成为享有全球声誉的催眠治疗大师，成为这一神秘领域无可争议的第一人。

艾里克森创造的奇迹在于尽管不断遭受命运的打击，但艾里克森对他内在的力量一直保持着全然的信任。

他深深地相信，自己拥有的潜能能帮助自己达到自己想要的目标。

艾里克森从小就如此懂得善用自己的潜能，这样的能力似乎是我们常人比不了的，但是，平凡人同样可以创造奇迹，我的朋友辉就亲眼目睹了一次。

有一天，辉正开车准备去进货，在一个拐弯处，他前面的一辆卡车不知什么原因突然从马路上冲出去，结结实实地撞在路边的一棵树上。

汽车的前半部分都受到了挤压，司机的身子被压在驾驶室里，他的脚也被夹住了，动弹不得。

辉赶忙把车停下来，周围的居民也纷纷赶至现场，辉自我感觉身高马大，便赶紧过来解救司机，可是，他用尽了吃奶的力气，也打不开车门，司机在里面也没有任何声音，不知道人伤的怎么样了。

很多壮小伙也都过来尝试，可是，车门被损坏得很厉害，不管大家如何努力，仍然无济于事，车门一点也动不了。

更糟的是，驾驶室开始着火了！

情况万分危急，辉赶紧报了火警，但就算距离最近的消防大队赶到出事现场也得10分钟，救火车赶到之前，这个司机肯定已经被烧死了！

就在这时，一个瘦弱的中年男人扒开人群，喊着：“走开，都走开！”

径直向司机冲去。

他靠紧车门，疯狂地去推它、撞它、踢它，似乎车门与他有着不共戴天的仇恨。

他用的力气非常大，胳膊上的肌肉都鼓胀起来，把他衬衣上的袖子都给撑破了。

辉与大家一样，都被这个人疯狂的举动给震惊了。

虽然也尝试过打开车门，可是辉远远没有达到这个人这样疯狂。

车门终于被打开了！

他又迅速钻进车里，赤手空拳掰开卡在司机双脚上的障碍，把司机从刚才打开的车门里推了出来！

他和司机的身上都已经着火了，他迅速帮司机扑灭了火，又将自己身上着火的衣服脱下来扔在一边。

辉和大家赶紧冲了过来，看到司机还有活气大家才松了一口气，赶紧搭手把他转移到安全的地方。

而那个刚才救人的哥们儿这时候却上了车，正要启动车子离开。

辉上前一步，崇拜地问：“哥们儿，你这么瘦，怎么能有那么大的力气把车门撞开呢？”

练过武功？

” 这个男人看了辉一眼，低沉着只说了一句话：“我见不得火灾，我曾眼睁睁地看着我的儿子被活活烧死，而自己却无能为力。”

” 车启动了，这个人消失在了路的尽头，留了下深思的辉。

以后辉逢人便讲这个侠客的故事，描述这个瘦弱的男人能在那个关头迸发出那么大的力量，简直

<<好心情离不开心理学>>

是不可思议。

其实这也不难理解，面对火灾的时候，对于这个男人来说，简直是旧日创伤再现，那失去亲人的撕心裂肺的痛苦再次充满了这个人的心灵，对于当初自己无能为力的内疚之感一直找不到释放的出口，而眼前的场景让他找到了救赎自己的机会，他身上的力量岂是普通人比得了的！

除了这种由于痛苦而激发出的巨大的潜能之外，人在危急的时刻往往会迸发出超乎自己想象的力量。

法国有一句谚语：一个人到了再也走不动的时候，他仍然能走很长的一段路。

这谚语看似自相矛盾，却揭示了人的两种能力：“再也走不动”是指外在能力消耗殆尽，“仍然能走很长的一段路”是指尚有很大的潜在力量。

生活中，你一定有过这样的经验。

当你思考一个事情很久而没有答案时，有一天，你一边做着什么事情，脑子里漫无边际地想着一些事情时，突然，一个念头一闪而过，你不禁惊呼起来：“就是它，那就是答案！”

多数人仅仅在很偶然或很意外的时候才能发挥这种巨大的潜能，像艾里克森这样很早就有意识地利用自己的潜意识的人却不多。

潜意识，是一个神秘莫测的领域，直到现在，我们对这种被称为潜意识的力量或能量依然知之，甚少。

<<好心情离不开心理学>>

编辑推荐

为什么总是经不住诱惑，买下那么多其实并不适合的东西？
为什么面对朝夕共处的知心爱人，却仍念念不忘多年以前的初恋情人？
那个让人头痛不已的孩子，是自己缺乏教育智慧还是孩子天性愚笨？

一箩筐的生活困扰，心理怎么会好？

行为背后的幸福密码，国家二级心理咨询师，《孕妈咪》杂志心理专栏指导专家。

好心情+会养生+懂理财 = 乐活人生。

全面提供生活、事业、社交、消费等8大领域的心理健康指南，篇篇附有多个真实心理案例，极具真实性、典型性、可鉴性，权威心理专家为您专业解读50个最热门心理名词。

<<好心情离不开心理学>>

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>