

<<做自己的心理按摩师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理按摩师>>

13位ISBN编号：9787502829278

10位ISBN编号：750282927X

出版时间：2006-8

出版时间：地震出版社北京发行部

作者：金跃军

页数：220

字数：230000

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>

<<做自己的心理按摩师>>

内容概要

本书内容涉及生意场上面对失利时的心理调整、中高考落榜时的心理危机、单亲家庭孩子的逆反心理、爱与被爱中的相互理解、频繁跳槽的心理惯性、因恐惧社交而引发的诸多病症等等。书中还涉及生活领域的诸如同事关系、家庭关系、恋爱问题、婚姻问题、职场问题、压力与减压、网恋、睡眠障碍、自杀现象、梦解析、预防犯罪和犯罪心理分析等。

不同年龄、生活及文化层次的读者都可以从中寻得自我解压的方式、方法。

《做自己的心理按摩师》是一本为面临种种压力而处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决问题的方案，并为大众提供心理服务的解压书。

该书从心理科学的角度以通俗的方式在大家有相似经历或能产生共鸣的故事和社会事件中帮助人们认知自己的情绪、心理和行为并给予适当的方法和建议。

由于心理压力是每个人在生活中都要面对的问题，所以本书着眼点不是在“病”上，而是在“压力与健康”上，是围绕着预防不良心理压力和负面情绪的积累爆发，如何塑造一个积极的向上快乐健康的“我”这个目标而进行的。

<<做自己的心理按摩师>>

书籍目录

第一章 打开尘封的心锁——走出抑郁的天空 心理解压1：跳出自卑的人生陷阱 心理解压2：摘掉忧郁的紧箍咒 心理解压3：用心灵的鸡汤滋补空虚的灵魂 心理解压4：用希望之灯照亮失望的天空 心理解压5：用理想的灯塔指引迷惘的心灵 附：抑郁自我测量表第二章 给心灵一个平静的家园——摆脱焦虑的困扰 心理解压6：用放松的心情对紧张说NO 心理解压7：找回失去的“性福” 远离烦躁沮丧 心理解压8：挥手与忧虑诀别 心理解压9：为贪婪打一针知足的醒脑剂 附：焦虑自我测量表第三章 走出自我的迷宫——摆脱强迫症的困扰 心理解压10：逃出洁癖的怪圈 心理解压11：戒除网络毒瘾重返现实生活 心理解压12：告别厌食的噩梦 心理解压13：正视生活中的遗憾放下完美的放大镜 心理解压14：剔除猜疑的毒瘤 心理解压15：摘掉偏执的有色眼镜 附：强迫症自我测量表第四章 让心中充满阳光——驱散恐惧的阴云 心理解压16：走出噩梦的阴影 心理解压17：勇敢面对压力不作责任的逃兵 心理解压18：超越自我不作胆怯的奴隶 心理解压19：培养独立的人格扔掉依赖的拐杖 心理解压20：战胜社交恐惧症让挫折成为成长的基石 附：测一测你的恐惧指数第五章 剥开精神的茧壳——打开自闭的藩篱 心理解压21：告别孤独的荒原 心理解压22：让敏感的心灵洗个目光浴 心理解压23：揭开害羞的面纱释放个性的自我 心理解压24：不做自我的偶像消除自恋的心理 附：测一测你的自闭指数第六章 塑造完美的自我——弥补人格的缺陷 心理解压25：培养谦虚的美德放下自负的包袱 心理解压26：正视荣辱名利吹散虚荣的泡沫 心理解压27：用豁达化解嫉妒危机 心理解压28：以宽容之心熄灭报复的火焰 心理解压29：带上忍让的护身符让怨恨退避三舍 附：心理健康自测表

<<做自己的心理按摩师>>

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>