

## <<让你受益一生的心理学>>

### 图书基本信息

书名：<<让你受益一生的心理学>>

13位ISBN编号：9787505422322

10位ISBN编号：7505422324

出版时间：2009-10

出版时间：朝华出版社

作者：田鹏

页数：300

字数：200000

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>

## <<让你受益一生的心理学>>

### 前言

在竞争日益激烈的今天，你是否感到了内心的压抑？  
在阴云密布的清晨，当你必须醒来，踏上工作的旅途，你是否感到脚步的沉重？  
而你的情绪是否越来越低沉？  
你是否在考虑生活的价值和生命的意义？  
如果是这样，那么说明你的心理承受力已达到了一定的限度，在这种情况下，读一读《让你受益一生的心理学》吧，它也许能消解你的忧伤和痛苦，能医治你的心理疾病。

每个人都希望自己的生命能拥有超凡的价值，都希望自己的内心快乐和幸福，但现实生活中与我们相伴的往往是疲惫和忧郁，这就需要我们调整心态，以乐观昂扬的斗志迎接生活的挑战和考验。如果没有健康的心理，就会在生活的压力下心灵扭曲，形成严重的自我封闭症。

性格一旦进入到孤僻的境地，就会把自己与世界隔绝，不愿与社会融为一体。  
德国著名数学家和物理学家高斯就曾有一段时间产生过内心的封闭，他在巨大的压力下对教学的负担感到恐惧，并对这种生活方式感到厌烦。

著名心理学家奥斯特瓦尔德曾对高斯的封闭心理进行过分析，看看他的分析对我们自己内心的忧郁和恐惧也有警醒作用。

奥斯特瓦尔德写道：“在他（指高斯——引者）的讲课中，还没有事先印证和仔细研究课文的每一细节，就必须宣布某一确定的科学结果，在没有这种仔细研究的情况下，就被迫将他的结果与他人的结果进行交流，这使他感觉到好像是他只穿着睡衣在陌生人面前展览一样。

”从这段话中可以看出，过于内向，不愿交流，就会使自己与世隔绝，长此发展下去是非常危险的。

在竞争激烈的现实生活中，我们必须与他人保持良好的交往，这样才能拥有健康心理。  
事实上，与他人的交往就是与整个社会的联系，只有性格开朗、乐观自信的人，才能避免心理疾病，才能告别忧郁和压抑的情绪。

那么，怎样调节情绪和不良心理呢？  
通过阅读这本书，你或许能找到适合于你的答案。

## <<让你受益一生的心理学>>

### 内容概要

本书以通俗活泼的语言、生动真实的案例，讲述了你在生活中将会遇到的心理问题，能使你掌握许多心理学知识，提高心理调节能力，使你在一生的时光中都永远保持健康的心理。从这个角度上，可以说本书的确是让你受益一生的心理学。

## &lt;&lt;让你受益一生的心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 什么是心理健康 第一节 心理健康的5个标准 第二节 怎样判断异常心理 第三节 心理健康与心理疾病的特征 第四节 心理疾病的征兆和判断方法 第五节 心理疾病的原因和避免方法 第六节 心理保健的原则和方法 第七节 健康的心理乐观的态度 第八节 消除心理障碍的方法

第二章 性格的自我塑造 第一节 内向型性格 第二节 外向型性格 第三节 性格优势 第四节 自制力的培养 第五节 塑造健康的性格 第六节 性格的培养方法 第七节 克服性格弱点培养健康心理 第八节 良好的性格是成功的保障

第三章 建立自信战胜自卑 第一节 用自信克服心理障碍 第二节 用冒险精神超越自我 第三节 自卑心理的克服 第四节 懦弱心理及其克服 第五节 建立自信 第六节 正视自己挖掘潜力 第六节 怀疑心理及其克服 第七节 虚荣心理及其克服 第八节 自我暗示是建立自信的有效方法

第四章 控制情绪调整心态 第一节 乐观的情绪有助于人体健康 第二节 敢于表现自己 第三节 调整情绪的必要性 第四节 处惊不乱的修养 第五节 心情控制 第六节 不要过分挑剔 第七节 让生活的每一刻充满阳光 第八节 快乐来自于内心的态度

第五章 交往的心理 第一节 交往对心理健康的影响 第二节 心理恐惧和其他社交中的病态心理 第三节 做个心理健康的人 第四节 以怨报德,还是以德报怨 第五节 羞怯心理的克服 第六节 健康的交往心理 第七节 检讨自己宽容别人 第八节 培养积极的交往心理

第六章 心理压力和抑郁症的关系 第一节 心理压力对身体的影响及预防方法 第二节 抑郁症的征兆 第三节 以健康的心理面对危机 第四节 抑郁症的发生与预防 第五节 热情工作与简单生活 第六节 掌握减压技巧,保持快乐心情

第七章 男人的胸怀 第一节 深沉的情感 第二节 男人的交际特点 第三节 男人的本色:固执与慷慨 第四节 独立自强 第五节 责任感 第六节 魅力展现与心理调适 第七节 心理创伤:男人的泪水

第八章 女人的情调 第九章 爱情与婚姻 第十章 个性展示 第十一章 朋友:人生的宝藏

## &lt;&lt;让你受益一生的心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 什么是心理健康 第一节 心理健康的5个标准 身心健康是个体生命极为重要的内容。

世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身体和心理都健康，才是完整的健康。

心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态，它是人的健康不可分割的重要部分。

然而，据调查，80%的人都在不同的年龄阶段，存在不同程度的异常心理或人格缺陷。

因此，了解和把握心理健康的标准，并根据自身的情况，尽快采取积极有效的措施是非常必要的。

所谓心理，一般是指人脑对客观事物的主观反应，它是一个动态的过程，是大脑的生理活动的过程。

这主要是从我们人类心理感受的这个角度说的。

比如说，当我们害怕紧张的时候，我们的心跳就会加快；当我们郁闷沮丧的时候，我们就会觉得心里堵得慌，憋得非常难受；当我们高兴的时候，就会觉得心情舒畅……也就是说，我们大脑活动的最终结果一般都是反映在我们的心理感受上，所以我们称之为心理。

世界卫生组织（WHO）早在1948年就给健康下了一个被人们普遍认同的定义：“健康，不但指没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应的完整状态。

”在这里，把生理健康、心理健康和社会适应看做是健康的3个最基本的要素，绝不单纯指身体健康！

通常意义上所说的心理健康是指：“个体在各种环境中，都能保持良好的心理状态。

”也就是说，一个人在各种环境中都能保持一种积极的、乐观的、向上的、良好的心态，在外界环境发生变化时，能及时地调整自己的心态，与外界环境相协调。

如果一个人心理不正常，那就是心理异常了。

心理异常是大脑的结构或机能失调，或者是人对客观现实反应的紊乱和歪曲，既反映为个人自我概念和某些能力的异常，也反映为社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

然而，要清晰地判别正常心理和异常心理，并不是一件容易的事情。

首先，异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的，两者之间在某些情况下可能有本质的差别；但在更多的情况下又可能只有程度的不同。

其次，异常心理的表现受多种因素的影响，诸如生物因素、心理状态、社会环境等，所取的角度不一样，标准也就不一致了。

其三，单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检查化验，全靠专业人员的临床经验进行主观判断。

目前，最常用的区分标准主要有如下几种：（1）心理测验标准 心理测验通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度、检测效度和方法的标准化，才能形成测评量表。

可以在一定程度上避免专家的主观看法。

但是，心理测验也存在误差，目前并不能代替医生的诊断。

（2）病因病理学分类标准 这种标准最客观，是将心理问题当作躯体疾病一样看待的医学标准。

如果一个人身上表现的某种心理现象或行为可以找到病理解剖或病理生理变化的依据，则认为此人有精神疾病。

其心理表现则被视为疾病的症状，其产生原因则归结为脑功能失调。

这一标准为临床医师们广泛采用，但是诊断范围狭小，对于神经症和人格障碍等则无能为力。

（3）自我评价标准 如果自己认为有心理问题，这个人的心理当然不会完全正常，但一般不可能存在大问题。

心理基本上正常的人，完全可以察觉到自己的心理活动和以前的差别、自己的心理表现和别人的差别等等。

如果不认为自己有心理问题，也不能证明当事人就正常，还要考虑其他方面和其他标准。

## &lt;&lt;让你受益一生的心理学&gt;&gt;

(4) 外部评价标准 人的心理活动总是表现在生活的各个方面,如果大家都认为某个人有问题,一般就是正确的。即使旁边人没有看出来,专业人员也可以通过各种表现判断当事人是不是有问题,专家对症状的分析就形成症状学分类标准。

(5) 社会适应性标准 在正常情况下,人体维持着生理心理的平衡状态,人能依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此,正常人的行为符合社会的准则,能根据社会要求和道德规范行事,亦即其行为符合社会规范常模,是适应性行为。

如果由于器官的或功能的缺陷使得个体能力受损,不能按照社会认可的方式行事,致使其行为后果对本人或社会是不适应的时候,则认为此人有心理异常。

第二节 怎样判断异常心理 拿破仑·希尔说:“对有利于人们心理健康的事件能作出积极的反应,那就是心理健康。

”而有一部分人往往与日常人们对待问题的情况不同,他们一般不能适应环境,待人接物、为人处事都给人一种怪怪的感觉,心理学上称这种人有人格障碍。

人格障碍又称“心理病态人格”,指的是有精神症状的人格适应缺陷。这种人对环境刺激作出固定的反应,在知觉与思维方面产生适应功能的缺陷,并且对自己和社会采取不公正、不恰当的行为模式。

而不伴有精神症状的人格适应缺陷指的是,在没有认知过程障碍或没有智力障碍的情况下作出的情绪反应。

如果一个人的抽象思维过分或者是畸形发展,这个人往往就会变得没有人情味,甚至有些死板,是典型的过分理智型人。

这种人往往不能正确认识社会对于自身的要求,也不能把握自身采取什么样的行动,再就是不能对周围环境作出恰当的反应,很难处理人际关系,不容易和周围的人相处,易发生冲突,缺乏责任感,常常玩忽职守。

过分时还会不顾社会的伦理道德规范,作出违纪、违法等害人害己的行为。

有些人认为人格障碍就是精神病,这是不正确的。

严格来说,人格障碍应算一种介乎于精神疾病和正常人之间的一种特殊阶段。

患有这种病的人不是严格意义上的“精神病”,但不能说他是正常人,就算是一种特殊人群吧。

人格障碍的表现应该分几类来分述,因为它的表现非常复杂,通常可分为三类:一是行为怪癖,很特别、异常,包括偏执型、分裂型人格障碍;二是感情强烈,情绪易激动、不稳定,包括自恋型、攻击型、戏剧多变型障碍;三是紧张,退缩、回避、依赖型障碍。

这些类型人的共同特征是:(1)始于青春期 人的性格是从小慢慢养成的,人格障碍也一样,一般从儿童期就有所表现,而到青春期以后开始更加显著。

(2)难于与人相处 这个特征是人格障碍的主要特征。不管是主动或是被动,偏执型、自恋型、攻击型会带给人不快,甚或是带来灾祸。

(3)怨天尤人 人格障碍患者常把自己所遇到的困难归于命运,或推卸给他人,常常发牢骚,而认识不到自己有需要改正的缺点,他们常对世界有悲观的看法,看不到希望和前途。

(4)缺乏责任感 这类人往往只顾自己,缺乏对别人的责任感。比如做了不道德的事,没有罪恶感,伤害了别人也不觉得后悔,而且还竭力为自己狡辩,他们从来不考虑别人的想法和处境,满足自己是首要的。

(5)固执己见 一旦他们对某事有了固有的看法,就很难改变,他们将观点带到新环境,并影响其气氛。

人格障碍的行为问题的程度每个人都不相同。程度轻的,几乎不易被人发现,他们完全过着正常人的生活,只有他的亲属或同事等关系密切的人,经过长时间的相处,才会发现他们的怪异,发现他们很不好相处。而严重的患者往往与社会习俗格格不入而冲突激烈,这使得他们很难适应正常的生活,从而造成心理障碍。

## <<让你受益一生的心理学>>

那么，什么导致了人格障碍的形成呢？经研究有多种因素，但综合起来就是由于压力过大形成了人格障碍。

人格有相对的稳定性，一旦形成，要改变就得费很大功夫。

但只要加强自我调节，积极配合各种治疗，人格障碍可以慢慢得到纠正。

人格障碍存在着自我评价的障碍、行为方式障碍和情绪控制障碍等特点，主要表现为不能适应社会环境，对外界的信息不能作出适当的正确的反应，最好的方法就是通过心理调节来治疗人格障碍。

主要是经过各种训练培养其适应社会的能力，建立自己的自信心。

一般采取包括如何适应新环境，调整人与人之间的关系，发挥人的优点等措施。

第三节 心理健康与心理疾病的特征 从健康状态到心理疾病状态，一般可分为4个等级：健康状态，不良状态，心理障碍，心理疾病。

(1) 心理健康状态 心理健康状态与非健康状态的区分标准，一直是心理学界讨论的话题，不少国内外心理学学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理健康标准。

美国学者A.W.卡波斯认为，一个心理健康、人格健全的人应具备如下4种特质： 积极的自我观念。

能悦纳自己，接受自己，也能为他人所悦纳，能体验到自己存在的价值，能面对和处理好日常生活中遇到的各种挑战。

尽管有时也可能会觉得不顺心，也并非总为他人所喜爱。

但是肯定的、积极的自我观念总是占优势的。

恰当地认同他人。

能认可别人的存在和重要性，即能认同别人而不依赖或强求别人，能体验自己在许多方面和大家都是相同的、相通的，能和别人分享爱和恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬，并且不会因此而失去自我，仍保持着自我的独立性。

面对和接受现实。

能面对和接受现实，而不论其是好是坏或对自己有利或不利，即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验。

能够多方面寻求信息，善于倾听不同的意见，正确把握事实的真相，相信自己的力量，随时接受挑战

。

.....

## <<让你受益一生的心理学>>

### 媒体关注与评论

快乐和痛苦以及产生快乐与痛苦的那些善和恶，都是我们的激情赖以转动的铰链，我们如果反省自己，观察这些激情，受到各种思想的影响，如何在我们心理上起作用，也就是能产生什么心理变化或内在感觉……则我们便可以观察到我们的激情。

——洛克《人类理解论》 意志所做的一切只是强调和纠缠那些似乎相关的细节，而无视其余的细节。

这种在所向往的东西周围徘徊的注意，使联想的积累越来越多，以致它们的神经中枢越来越紧张，最终冲破障碍。

神经波冲进早已等候它到来的地区，在那里下意识的渴望着的期待者突然产生出丰富的、活灵活现的感觉，内心找到了说不出的宽慰。

——威廉·詹姆斯《心理学》 健康心理的特征：优良的现实知觉；能接受自我、他人和自然；具有自发性；以问题为中心；较强的超然和独处的愿望；增强了自主性。

抗拒文化适应；新颖的鉴赏。

情绪反应的丰富性：频繁的高峰体验；增进了人类趋同的倾向；改变了人际关系；更加民主的性格结构；增加了创造性；价值体系上的某些变革。

——马斯洛

## <<让你受益一生的心理学>>

### 编辑推荐

学习心理学知识，塑造健康性格，掌握心理学方法，享受幸福人生。

《让你受益一生的心理学》从11个方面全面介绍了心理学知识和心理调节方法，认真阅读《让你受益一生的心理学》，将使你受益一生。

健康心理：乐观、热情、积极、开朗      完美性格：慷慨、豪放、顽强、坚韧

<<让你受益一生的心理学>>

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>