

<<心灵魔方>>

图书基本信息

书名：<<心灵魔方>>

13位ISBN编号：9787505424975

10位ISBN编号：7505424971

出版时间：2010-8

出版时间：朝华出版社

作者：秦榆

页数：259

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>

<<心灵魔方>>

前言

高强度的工作、交往中的各类事件、琐碎的生活问题……都造成了现代人的心理压力的增加及心态的不平衡，也正是出于这个原因，人们的身心健康受到了严重的影响，同时也产生了许多社会及家庭问题。

要想拥有真正的健康，我们必须具有身心合一的健康观，即不仅拥有一个健康的身体，更要有一个健康的心灵，通过调养心灵的健康，来造就身体的健康。

“心”对于人类来说，是个具有多重含义的特殊符号。

它是循环的中枢，它是力量的源泉，它是交流的窗户……“心”之健康至关重要。

在1946年世界卫生组织成立时，其宪章中就提到了健康的新概念：“所谓健康就是在身体上、心理上、社会适应上完全处于良好的状态，而不仅仅是单纯的没有疾病或虚弱状态。

”这一概念不仅涉及到人的生理问题，而且还包含了心理健康和社会适应良好两个方面。

一个人的社会适应能力是否良好，关键也在于人本身心理健康的水准，只有那些心胸开阔、心态平和的人才能够真正实现与人与社会的和谐相处、共生共荣。

<<心灵魔方>>

内容概要

心理健康的人常有自知之明，给自己设立通过努力即可实现的目标，能客观地评价自己；在工作中能尽情发挥自己的聪明才智，从工作成果中获得满足；能够直面现实并积极主动地适应现实，并寻求进一步改造现实的方式方法；他们对自己的生活满意，能够体验到自己存在的价值。

心理健康的人能够适当表达和控制自己的情绪，喜欢主动与人沟通交往，善于理解别人，也易被别人理解；能够接受自我，也能包容他人；喜欢聚会闲谈，也能独处深思；具有积极向上的精神面貌，在广阔的社会生活中具备较强的适应能力。

<<心灵魔方>>

书籍目录

第一章 从“心”认识健康 第一节 心理健康的标准 第二节 是什么阻碍了你的心理健康 第三节 身心健康才是真正的健康 第四节 心理健康的“营养素” 第二章 健康先健“心” 第一节 心理健康重在自我调节 第二节 走出你狭隘的内心世界 第三节 自信帮你解除自卑心理的束缚 第四节 让虚荣不再得到你的爱慕 第五节 让宽容融化你的报复心理 第六节 病态怀旧：“思念”出来的心理疾病 第七节 挫折面前也从容 第八节 其实没什么了不起 第九节 别让你的“心理天平”失衡 第十节 是谁让你这么敏感 第十一节 让忙碌充实你的空虚心理 第十二节 你总是很多心 第十三节 完美主义是一个美丽的错误 第十四节 如何走出羞怯心理 第三章 情绪的化解 第一节 情绪与健康的密切关系 第二节 如何调节并保持健康情绪 第三节 让“紧张”慢慢“放松” 第四节 让悲观远离你的生活 第五节 切记：急火攻心 第六节 学会驾驭自己的愤怒情绪 第七节 沮丧抑郁时不可决断大事 第八节 现在流行心理美容 第四章 扔掉你的不良嗜好与怪癖 第一节 请你不要“太干净” 第二节 不要拿购物当“心药” 第三节 厌食症——美丽的天敌 第四节 烟瘾——华而不实 第五节 “酗酒”怎能消愁 第六节 网络成瘾=精神病态 第五章 健康心理能消除人格障碍 第一节 人格障碍患者该怎么办 第二节 偏执型人格障碍——可怜的固执 第三节 回避不如面对 第四节 自恋，是精彩还是无奈 第五节 分裂型人格障碍——有爱则无碍 第六节 强迫型人格障碍——执拗下的完美 第七节 攻击型人格障碍——盲目的冲动 第八节 离开“依赖”你会更坚强 第九节 职业女性：别让依赖成为习惯 第六章 带你走出心理异常的阴影 第一节 精神上的流行性感冒——抑郁症 第二节 解除内心的焦虑 第三节 听其自然，舒缓你的强迫心理 第四节 克服疑病症——其实你很健康 第五节 恐惧症——强迫自己要勇敢 第六节 癔病症——请你不要再歇斯底里 第七节 神经衰弱的自救措施 第八节 靠近人群，你才能远离孤僻 第七章 人际交往与心理健康 第一节 人际关系与健康 第二节 你的人缘“健康”吗 第三节 人际交往中的不良心理 第四节 人际交往中如何保持最佳的、主动的状态 第五节 走出社交恐惧症的阴影 第六节 嫉妒是影响交往的大障碍 第八章 别让压力损害你的健康 第一节 学会处理心理压力 第二节 不要让自己的心也下岗 第三节 工作压力的自我调适 第四节 中年男子的心理恐惧 第五节 中年女性怎样面对心理压力 第六节 工作不是生活的全部 第七节 心理减压十法 第八节 “心理奴隶”面面观 第九章 健康与养生的心理处方 第一节 健康长寿者的心理特征 第二节 这样维护心理健康 第三节 保持最佳心境的妙方 第四节 快乐心情，自己创造 第五节 拿得起，放得下 第六节 最美的景色是心情 第七节 面对生活中的应激 第八节 心病可用“笑疗”医 第九节 走出心理牢笼，保持健康心理 第十节 婚外恋心态的自我调适 第十一节 更年期综合症的自我心理调节 第十二节 夫妻和谐的心理需要

<<心灵魔方>>

章节摘录

5.为他人做些事情。

如果你一直感到自我烦恼，试一试为他人做些事情，你会发觉，这将使人的烦恼转化为精力，而且使你产生一种做了好事的愉快感。

6.给别人可以超前的机会。

当人们处于激动而紧张的情况时，他们总是想“取胜得第一”，而把别人的劝告抛开，尽管事情小得像在公路上驾车超前一样。

如果我们都如此想——而且大多数人都如此做——那么，任何事情都变成了一场赛跑。

其实，用不着这样做。

你给别人可以超前的机会，不会妨碍自己的前途。

如果别人不再感到你对他是个阻碍，他也不会对你产成阻碍。

7.使自己变得“有用”。

很多人有这样的感觉：认为自己“被忽视”，被人看不起，被抛在一边。

实际上这不过是自己的想象，别人正渴望你首先做出表现。

你不要退缩，不要避开，而应该继续把自己变成得有用——你要做出一些主动表示，而不要等到别人向你提出要求。

8.一次只做一件事。

在紧张状态下的人，连正常的工作量有时都担当不起。

工作量显得是如此繁重，去做其中的任何一部分都是痛苦的——即使非常需要去做的事情亦是如此。

最可靠的办法是，先做最迫切的事，把全部精力都投入其中，一次只做一件，把其余的事暂且搁到一边。

一旦你做好了，你会发现事情根本不那么可怕。

你做了这些事以后，其余的事做起来就容易多了。

<<心灵魔方>>

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>