第一图书网, tushu007.com

<<做自己的心理咨询师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理咨询师>>

13位ISBN编号：9787506460811

10位ISBN编号：7506460815

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织

作者：金顺子

页数：278

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

前言

有一位天赋极佳的少女，年仅14岁就考上了当地的重点大学。
她的父母对她从小就实施严格的教育，因为天资聪颖，曾三次跳级，使她成了远近闻名的神童。
但是就在这位天才少女考入大学不久，却不知什么原因自杀了。
学校对此事感到非常震惊，他的父母闻讯后也几近崩溃。
后来，人们在小女孩的日记里发现了这样一段话：我活得太累，只有死才能让我休息……其实在当今社会，人们的心理压力是非常大的。
学生为考试、升学而感到压力，员工为工作和业绩感到压力，父母为孩子的成长感到压力。
无论是名人还是普通人，都有一定的心理压力。
我们常常感到忧愁、焦躁、不安、愤怒，内心深处沉淀着恐惧、内疚、悔恨、自责和绝望，并且形成一种巨大力量，左右着我们的生活。
心理压力可以引起很多严重的后果，如各种各样的精神疾病、抑郁症，甚至会导致自杀行为。
现代医学证明，心理压力过大会损害人体免疫系统，从而使外界致病因素引起肌体患病，损害身体健康，胃溃疡、胆囊炎、头痛、高血压等各类疾病都与心理压力有直接关系。

内容概要

激烈的竞争和物质的诱惑无时无刻不在扰动着我们的心灵，人的一生会碰到许多心理困惑：忧愁、焦躁、不安、愤怒、恐惧、内疚、悔恨甚至是绝望……这些心理问题如果解决不好，会影响一个人一生的命运。
面对困难要勇于挑战，用智慧解决问题，才会取得成功。
做自己的心理咨询师，帮助自己化解工作和生活中的各种心理压力，让心灵沐浴在灿烂的阳光之下。
快速的生活节奏，紧张的工作进程，沉重的精神压力，让人们的身心始终处在焦虑和抑郁的状态中，心理疾病渐渐增多，严重影响了人们的正常生活。
心病还需心药医，正视心理问题，以积极乐观的态度对待心理上出现的一些问题，就能将心理疾病大病化小，小病化无。

书籍目录

第一章 更好地了解自己——心理学是门大学问一、每个人都有双重性格——你了解自己吗二、人人都面临心理健康问题——现代心理健康的十项标准三、个性是人生的风向标一性格决定命运四、每个人的性格都有童年的烙印——父母的影响五、爱是最好的心灵营养——健康的心理源于爱六、停下来，等等灵魂——学会释放心理压力七、拯救自己——做自己的心理健康卫士第二章 让爱细暖如流——情感心理的调试一、“ 落花有意，流水无情 ”的爱恋二、失恋是一首痛楚的歌三、爱情源于互相欣赏四、现代人为什么结婚越来越难五、跨过七年之痒并不难六、谁动了我的婚姻七、单飞的心灵更自由八、没有100%满意的爱情与婚姻九、男人“ 怕老婆 ”有利于家庭和睦第三章 幸福只是一种感受——塑造阳光心态一、换个角度看，人生就会充满快乐二、内心平和，世界就和谐三、宽容是光明的使者四、大智若愚，难得糊涂五、活在当下，让心中释然六、慢活人生，感受另一种格调七、幽默是生活的快乐处方八、在逆境中学会坚强九、卸掉伪装，保持自己真实的一面十、委婉地拒绝他人并没有错十一、情绪的好伴侣——音乐第四章 生活中的灰色情绪——不良心理隐患勿忽视一、别抱怨你的鞋子二、轻松的心灵会快乐三、只有宽恕自己，才会真正宽恕别人四、乐观是最宝贵的资源五、莫为浮云遮望眼六、放松些，不要为鸡毛蒜皮的事而烦恼七、仇恨是魔鬼的邀请函八、有些火可以不必发九、为自己安顿好焦虑的心十、根除心灵深处的恐惧第五章 微妙的心理，心灵深处的营养——打扫人格的心理暗角一、安于平淡，告别虚荣二、别让忌妒影响你的生活三、放下猜疑，安心生活四、杜绝攀比，珍惜拥有五、依赖带来幸福，也带来痛苦六、用爱心融化自私七、凡事宽容，克服狭隘心理八、孤独的人不快乐九、放弃贪婪，知足常乐十、给予比得到更容易使人快乐十一、大胆地展现风采，走出自卑的泥潭十二、谦虚待人，告别自负十三、物极必反，追求完美要适度第六章 80%的成功来源于交际——学会调整社交心理一、你有人际交往障碍吗二、用微笑缩短人与人之间的距离三、不要太在意别人的闲言碎语四、直言直语是把双刃剑五、随和不等于放弃尊严六、与人方便，自己方便七、为什么有人总爱“ 抬杠 ”八、永远别看轻自己九、认错的人更伟大十、挑剔别人前先审视自己十一、不要孤芳自赏，人生还有更美的风景十二、过分关注外貌不是健康的心理十三、不要让敏感影响你的生活十四、害羞会阻挡你前进的脚步第七章 把工作看成一种生活方式——职场心理污染清扫一、写字楼内的心理隐患二、“ 黑色星期一 ”的烦躁三、“ 工作狂 ”不是真正的精英四、学会排解工作压力五、会休闲才会工作……第八章 男人要有坚强的肩膀——男性心理调适第九章 争做美丽“ 半边天 ”——女性心理调适

章节摘录

一个人一旦失去了“爱”，一定会产生心灵上的创伤，有可能导致生理患上疾病。
一个人幼年时缺乏母爱，就容易产生程度不同的心理障碍；失去配偶又没有子女的独身老人，即使物质生活条件再充裕，也会因为长期缺乏亲人之爱而产生心理障碍；长期独身生活的单身汉和夫妻感情破裂缺乏夫妻之爱的人，也会比一般人容易产生心理障碍。
相反，感情深厚的夫妻，子女孝顺的老人，以及生活在充满爱的家庭中的人们，大多是心情舒畅、精神饱满和快乐幸福的。
在家庭里，如何让对方舒服快乐，同时自己也保挣陕乐，这样的关系是最融洽的。
有时父母经常要求孩子去做到什么，其实并不是孩子真心愿望，这样会导致孩子的反抗和逆反，会不和谐、不舒服。
爱和爱的传递是生命最本质的特征，每个人都希望获得爱。
但在现实生活中，我们做的很多事情，是按自己的方式传达爱，而不是以对方需要的方式传达爱，所以这样是没有效果的。
比如丈夫喜欢吃红烧肉，可妻子给他的是黄焖鱼。
不了解他需要的爱，并为他做了他不需要的事情，就不是真正地爱对方。
理解对方需要什么，并且去明确沟通，这样双方才会越来越亲近，越来越了解，关系会越来越融洽。
如果能很真实地表达自己真实的动机、真实的做法，使对方了解这些动机，并且去接受他实际的做法，这样的沟通才是最有效的，这样爱的传递、流动才是最有效的。
同时这个任务也是每个人要完成的，了解自己的动机，了解别人的动机，了解自己的做法，了解别人的做法，调整自己的做法，去接受别的做法，去共同创造一个效果，这个效果就是人与人之间很和谐地相处。

媒体关注与评论

每一天，我们都要以各种方式，让自己过得越来越好。
——埃米·库埃

编辑推荐

《做自己的心理咨询师》：认识自己内心 发挥心灵潜能 调适心理压力 舒缓精神紧张

第一图书网, tushu007.com

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