

<<心理学家给年轻人的22个忠告>>

图书基本信息

书名：<<心理学家给年轻人的22个忠告>>

13位ISBN编号：9787506470674

10位ISBN编号：7506470675

出版时间：2011-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：谭易

页数：244

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>

## <<心理学家给年轻人的22个忠告>>

### 内容概要

《心理学家给年轻人的22个忠告》通过心理学家讲故事的形式为读者提供心理自我调节的指南和帮助。

书中的每一个故事都饱含着人生的哲理和启示，让读者在阅读之余有所感悟，有所触动，从而打开心灵的窗户。

以积极、乐观、豁达的心态投身于工作和生活，珍爱自己、善待他人、超越苦难、把握幸福，健康、快乐、积极地过好每一天。

## &lt;&lt;心理学家给年轻人的22个忠告&gt;&gt;

## 书籍目录

忠告一 青年人要懂一点心理学知识心理学是什么心理学讲的什么内容消除对心理学的误解忠告二 了解心理学和生活的关系心理和生活相互影响日常生活中的心理学效应心理学在生活中的应用忠告三 为自己的心理状况把脉心理健康的七项标准说影响心理健康的因素走出心理健康的误区心理平衡与心理健康自我调节,保持心理平衡保持心理健康的10条秘诀忠告四 正确面对各种压力压力每天都会陪伴着你弄清楚你的压力来源不要忽视不良压力的危害应对压力,把握自己忠告五 消除你的自卑心理为什么会有自卑心理自卑心理的特点自卑产生的原因自卑的弊端从自卑的束缚下解脱出来忠告六 消除你的逃避心理逃避解决不了任何问题不要逃避你的责任承担责任才能赢得信任直面挑战才是真正的年轻面对现实挑战人生忠告七 恰当解读人的逆反心理什么是逆反心理逆反心理的正效应“逆”什么“反”什么叛逆的学生为何会彼此敌对来一个心灵的握手忠告八 正确对待虚荣心为什么人会有虚荣心正确认识虚荣心不要被虚荣奴役别为虚荣而“忙”荣誉与爱荣誉克服你的虚荣心忠告九 克制你的嫉妒心和报复心嫉妒心理的特征嫉妒心理的调适冤冤相报何时了莫伤别人,莫伤自己忠告十 走出悲观和挫折的心理容易悲观的人乐观——幸福的通道赶走沮丧和悲观笑一笑,十年少挫折和失败是成功之母善待挫折笑对挫折要用乐观的态度看待人生暗示的力量忠告十一 赶走焦虑和紧张什么是焦虑引起焦虑的原因焦虑的解除办法什么是精神紧张怎样解除紧张情绪忠告十二 你完全可以避免抑郁症精神上的流行性感冒抑郁的心态问题情绪低落是抑郁症的核心特征抑郁症的表现为何会患上抑郁症消除抑郁的方法你能帮助抑郁症的人杜绝和预防抑郁症忠告十三 远离孤独和空虚孤独感已成为年轻人的通病健康的孤独——寂寞孤独感产生的原因如何超越孤独长期的空虚感是病态的为什么会感到空虚怎样才能不空虚忠告十四 不做自私和贪婪的人做人不能太自私牢记自私的代价要学会给予给自己立个规矩不自私还要不吝啬一毛不拔的“铁公鸡”不让心灵的花园荒芜学会“布施”不做“铁公鸡”做人不能太贪婪知足是一种境界有时放弃也是明智的选择忠告十五 狭隘和偏执要不得心胸狭隘无益健康敞开胸怀,天地宽阔一定要学会遗忘勿以小人之心,度君子之腹做人就要肚里能撑船做人不要偏执固执人的心理补偿不再偏执忠告十六 战胜自己暴躁的脾气脾气暴躁的表现制服你的愤怒发脾气的守则小心气大伤身与怒气对话控制住即将失控的情绪不要随便乱发脾气忠告十七 控制好自己情绪有理不在声高情绪需要调控找出你的“情绪温度计”不妨做自己情绪的主人释放你的苦闷学会向人倾诉忠告十八 别让自负毁了你自负究竟是什么?

自负心理产生的根源拒绝过分骄傲的内心谦虚是一种美德忠告十九 走出自闭和社交焦虑的阴影从自我封闭中走来自闭的人,需要改变自己让自己变得合群起来走出社交焦虑的陷阱社交焦虑情绪的自我调节克服和人交往会脸红的毛病忠告二十 摆脱怀旧和依赖的心理回忆属于过去善待每一个今天享受此时此刻不要让依赖成为一种习惯感情依赖不是爱告别优柔寡断依靠自己忠告二十一 对常见的意志障碍进行正确心理调适犹豫不决的心理调适后悔的心理调适懒散的心理调适强迫症的心理调适冲动的心理调适忠告二十二 对常见行为障碍进行正确心理调适饮酒成瘾的心理调适赌博成瘾的心理调适购物成瘾的心理调适上网成瘾的心理调适

## <<心理学家给年轻人的22个忠告>>

### 章节摘录

忠告一 青年人要懂一点心理学知识 消除对心理学的误解 虽然上面讲到，每个人都是业余心理学家，但这个业余心理学家往往做得不知不觉。

对于心理学，人们大都存在这样那样的误解。

随便问几个心理学问题，这些业余心理学家可能会给你各种不同的答案，其中不乏一些偏见和误解。

下面就常见误解予以解释，以扫除人们心中对心理学的迷雾。

误解一：心理学家知道人们在想什么 “你是学心理学的，那么你说说我正在想什么？”

当周围人得知你是学心理学专业的时候，他们会马上好奇地提出这样的问题。

人们总是以为心理学家和算命先生差不多，应该能透视眼前人的内心活动，其实这是一种误解。

心理活动具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等，并非只是人在某种情境下的所思所想。

心理学家所做的就是要探索这些心理活动的规律——它们如何产生、发展，受哪些因素影响，相互间有什么联系，等等。

心理学家通常是根据人的情绪表现和外在行为等来研究人的心理。

也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内部心理特征，但除非具有超感知能力，否则再资深的心理学家也不可能所谓的“知心术”——一眼就能看穿你的内心世界。

误解二：心理学是“伪科学” 许多人认为心理学是“伪科学”，都是骗人的。

这着实让搞心理学的人伤心不已。

为什么会这样呢？

首先，对于大多数人来说，所谓“科学”，应该有严格的实验操作和严密的逻辑推理，比如物理学或数学。

而人的心理看不见又摸不着，对它的操作和研究岂不是很玄？

人的心理又是变化莫测，是一个难以控制的变量，所以人们认为心理学研究是靠不住的。

其次，心理咨询往往令人们很失望。

由于人们对心理咨询没有一个正确和充分的了解，产生了瞬间治愈心理问题的希望，这样当然会失望。

没有什么药能瞬间愈病，心理咨询解决心理困扰同样需要一个过程。

而且，心理咨询要想收到好的效果，咨询者需要积极配合咨询师的要求，不能只由咨询师一方努力，但实际情况并非如此。

诸多的原因，使许多人认为心理学是“伪科学”。

心理学是一门正在走向成熟的科学。

1982年，国际心理科学联合会正式成为国际科学联合会的会员。

这证明了心理学的学术地位。

心理学的许多研究领域的研究方法，如生理心理学、实验心理学和心理物理学，向来就与自然科学的研究方法相近似。

发展到现在，心理学的各个领域，从实验控制、统计学分析，直到结论的提出，都已经采取了严格的科学设计，都已制订了统一的科学标准。

关于心理咨询，在咨询者的积极配合的基础上，往往需要数月甚至是更长时间才会收到应有的效果。

这是一个互动的和漫长的过程，所谓“冰冻三尺，非一日之寒”。

大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望，不要因为急于求成、效果不佳，就否定心理咨询，否定整个心理学。

误解三：心理学家会催眠 很多人对催眠术有浓厚的兴趣，因为觉得它很玄妙。

提起催眠术，人们又往往想起心理学家。

原因之一可能是弗洛伊德的误导。

弗洛伊德是著名的心理学家，既然他使用催眠术，那么心理学家应该都会催眠术。

## <<心理学家给年轻人的22个忠告>>

另外，可能是缘于几部颇有知名度的“心理电影”的误导，例如日本恐怖片《催眠》。片中的描述和心理学家使用催眠术的实际情况相差甚远，纯粹为了商业炒作而对催眠术的作用进行了夸大甚至歪曲。

催眠术源自18世纪的麦斯麦术。

19世纪，英国医生布雷德研究得出，令患者凝视发光物体会诱导其进入睡眠状态。

他认为麦斯麦术所引起的昏睡是神经性睡眠，因此另创了“催眠术”一词。

但催眠的内在机制至今尚未完全搞清楚。

催眠术的方法多种多样，但最常用的方法是：要求被催眠者彻底放松，把注意力固定在诸如晃动的钟摆和闪烁的灯光等某个小东西上，引导他将注意力集中在诸如想象中的星空上，然后诱发出昏睡状态。

催眠前要先测定被催眠者的暗示性，暗示性高的人容易被催眠，能进入深度睡眠状态，此类人的催眠治疗效果较好。

在催眠状态下，人会按照治疗师的暗示行事，可能会有不良副作用，因此应该由经验丰富的催眠师来实施。

催眠术并非所有心理学家必须掌握的“招牌本领”。

它只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的方法之一。

实际上，大多数心理学家的工作是不涉及催眠术，他们更倾向于运用实验和行为观察等更为严谨的科学研究方法。

在国外，催眠术常用于帮助审讯嫌疑人，以期使嫌疑人在催眠状态下不由自主地坦白情况。

现在，很多司法心理学家认为催眠状态下的问讯有诱导之嫌，很可能使嫌疑人按着催眠师的暗示给出所希望的但并不实事求是的回答，所以对此持反对态度。

.....

## <<心理学家给年轻人的22个忠告>>

### 编辑推荐

《心理学家给年轻人的22个忠告》通过心理学家讲故事的形式为读者提供心理自我调节的指南和帮助。

书中的每一个故事都饱含着人生的哲理和启示，让读者在阅读之余有所感悟，有所触动，从而打开心灵的窗户，以积极、乐观、豁达的心态投身于工作和生活之中，珍爱自己、善待他人、超越苦难、把握幸福，健康、快乐、积极地过好每一天。

愿《心理学家给年轻人的22个忠告》像你枕边的闹钟，把你从空虚、抑郁的梦魇中惊醒；愿本书像一叶智慧的扁舟，带你走出心灵的误区，驶向快乐的彼岸；愿《心理学家给年轻人的22个忠告》像春日的暖风，把你的心情放飞在远方的晴空……

<<心理学家给年轻人的22个忠告>>

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>