

<<我的第一本心理自救书>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本心理自救书>>

13位ISBN编号：9787506476447

10位ISBN编号：7506476444

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织

作者：安然 编

页数：228

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>

<<我的第一本心理自救书>>

前言

心理自救=热爱生活+关爱自己为什么我们生活在同样一个地方，呼吸同样的空气、拥有同样的人际资源和机遇，有些人觉得自己是生活在天堂，每天都过得特别充实和快乐，而有些人却觉得犹如生活在地狱，每天都活得特别压抑和空虚呢？

究其原因，也许某些人对自己的要求过高；也许某些人的家庭经济压力更大；也许某些人天生就比一般人脆弱，容易抑郁……其实，最根本的原因是他们不够热爱生活，不够关爱自己。

人生在世，不如意之事十有八九，没有哪个人能够一帆风顺，不遇到任何波折险阻。

人的情绪在一定的时间里会有高潮也有低潮，往往高潮的时候情绪高涨、信心满满；低潮的时候萎靡不振、消极怠惰，这是自然规律，是不可避免的事情。

当你遭遇困难、挫折，悲观失望的时候，当你情绪低落、消极怠惰的时候，当你遇到无法解决的问题、开始怀疑自己的时候，你是要继续沉沦在这些不良的情绪中，还是通过自我心理调适，自我救助，还是祈祷上苍给自己额外的眷顾？

“自助者天助”，相信这个道理大家都不会反对吧？

是的，不管遇到任何困难，我们都要靠自己来解决，对于自我心理上的问题更应如此。

就算是心理医生，他也只能对我们进行开导和劝慰，能不能走出心理上的困境最终还是要看自己。

面对心理上的困境，我们首先要做的是自我救赎。

最好的心理自救手法就是，在不良的心理状态来临之前即将其扼杀在摇篮里。

也就是俗话所说的“打预防针”。

而最好的“预防针”就是提高自己的心理承受能力，让自己的心理更加健康。

而让自己心理更加健康的做法就是热爱生活，努力让自己接受并热爱身边的一切。

热爱生活会让我们拥有一个积极健康的心态，对人对事也会比较乐观，遇到生活中的一些小困难、小挫折也能够坦然面对和接受，而不会因此愁眉苦脸、悲观失望。

热爱生活的人，凡事总能够看到好的一面，自动规避不好的一面。

他们会永远积极向上，做事积极主动，他们的创造力和潜力会被调动起来，自然做起事情来也比较得心应手。

在他人眼中所谓的“困难”，在他们的眼中也变成“小菜一碟”，没有什么可以担心和顾虑的了。

这是一个“良性循环”：好心态会帮助你克服困难，而困难的克服又会增强你的好心态。

我们要热爱生活，只有当我们眼中的生活是美好的，我们对生活才能产生信心，才能对自己产生信心。

。

一个对生活失去信心和热情的人，心理上也不会健康和阳光，因为他眼前的生活已经失去色彩，他眼中和心中也自然失去色彩，他会变得没有活力。

一个绝望的人，只要能让其重新燃起对于生活的希望，那么他就是可以挽救的。

热爱生活，就会热爱生命。

作为健康的人，我们除了要热爱生活，还要懂得关爱自己。

我们生活在世界上，只有自己能够陪伴自己一生，因此我们没有理由不关爱自己。

我们的身体状况如何，心理状态如何，别人是无法确切知晓和体会的，只有我们自己能够深切地体会和感受，所以，只有我们自己能懂得如何关爱自己。

也许你对父母很孝顺、对子女很疼爱、对伴侣很关怀，但是你不能因此忽略对于自己的关爱。

不好好爱惜自己的身体，不好好关爱自己的心理，怎么能够拥有健康的身心，给予他人更好的关心呢？

生活是美好的，我们要燃起对生活的希望和热情，增强对生活的信心，真心实意地热爱生活。

我们还要关注自我的心理状态及心理需求，充分地关爱自己的身心健康。

我们要健康地活，积极地活，快乐幸福地活。

本书关注当今社会人们经常出现的各种心理问题，详细分析并阐述了这些心理问题产生的原因以及对人们的身心健康造成的危害，并针对各种心理问题提供了多种心理自救方案。

由于某些心理问题存在共通或相似之处，因此本书为大家提供的自救方案也可能存在一些雷同之处。

<<我的第一本心理自救书>>

但为了使大家能够获得更多的自我排解办法，本书并没有对这些雷同之处进行删减，而是在这些地方提供了相关的阅读链接，便于大家针对自己的心理问题，快速找到适合自己的心理自救方法。

编者2011年6月

<<我的第一本心理自救书>>

内容概要

生活是美好的，我们要燃起对生活的希望和热情，增强对生活的信心，真心实意地热爱生活。我们还要关注自我的心理状态及心理需求，充分地关爱自己的身心健康。我们要健康地活，积极地活，快乐幸福地活。

《我的第一本心理自救书》关注当今社会人们经常出现的各种心理问题，详细分析并阐述了这些心理问题产生的原因以及对人们的身心健康造成的危害，并针对各种心理问题提供了多种心理自救方案。

由于某些心理问题存在共通或相似之处，因此《我的第一本心理自救书》为大家提供的自救方案也可能存在一些雷同之处。

但为了使大家能够获得更多的自我排解办法，本书并没有对这些雷同之处进行删减，而是在这些地方提供了相关的阅读链接，便于大家针对自己的心理问题，快速找到适合自己的心理自救方法。

<<我的第一本心理自救书>>

书籍目录

第一章 给压力一个出口

现代人都被压力笼罩着

压力无处不在

长期处在压力下对健康十分有害

压力不能被压制，只能引导它流走

小故事：搬走压在你心头的巨石

心理自救方案：释放压力

呼吸吐纳

冥想

按摩头部

转移注意力

聆听舒缓、空灵、优美的音乐

泡个热水澡

大喊大叫和大笑

进行有限破坏性的发泄

倾诉

哭出来

睡觉

第二章 你可以不生气

生气是一种选择，选了就会形成习惯

“气”从何来

生气对心理和生理的双重伤害

从心理上调节，告诉自己不要生气

小故事：何苦要生气

心理自救方案：驱除怒火

数数字

上洗手间

告诉自己“别计较”

降低对别人的期待

开诚布公地谈一谈

换位思考

默诵“不生气口诀”

适当出出气

让信任的人安抚你几句

一笑了之

第三章 不抱怨的力量

许多恶疾都是由怨气郁积引致的

怨气何来

怨气一点点积累，逐渐扭曲心灵，摧毁身体

告诉自己不要计较，清除长在心上的怨恨毒瘤

小故事：怨他一辈子

心理自救方案：释放怨气

深呼吸，想象把怨气从体内呼走

向前看，不往后看

把曾经的付出当做施舍

<<我的第一本心理自救书>>

彻底宽容

彻底放下

自嘲一下

最好的释怨方法是遗忘

第四章 走出悲伤的阴影

伤心是所有人都必须跨过的一道坎

伤心总是难免的

伤心伤神又伤身

学会自我调节，不让自己流泪太久

小故事：你可以不伤心

心理自救方案：消除悲伤

擦干眼泪，用热毛巾敷敷脸

吃点东西，让胃里温暖并有饱足感

找件事情做，让自己忙碌起来

换个角度去看待问题

假装快乐

与朋友出去散散心

做自己喜爱的运动

沉浸在兴趣之中

举行一个摆脱伤心的仪式

第五章 爬出抑郁的泥潭

每个人心里都或多或少地有抑郁倾向

抑郁的感觉只有自己可以体会，但却难以向别人说清

会识别抑郁症征兆并及早治疗

摆脱抑郁，让阳光照进内心的黑暗角落

小故事：我的抑郁症

心理自救方案：赶走抑郁

看医生

吃香蕉

晒太阳

做运动

哼歌

看喜剧

聆听欢快、明朗、振奋的音乐

主动对人微笑

不要把事情憋在心里，说出来

穿上色调合适的衣服

第六章 不焦虑的活法

焦虑是当今社会的文明病

焦虑感从何而来

长期处于焦虑中会让身体崩溃

想不被焦虑控制，就得学会控制焦虑

小故事：让你焦虑的事情一件也没有发生

心理自救方案：缓解焦虑

采用“想象放松法”

做腹式呼吸

做舒展的扩胸运动

<<我的第一本心理自救书>>

闭目幻想优美闲适的事物

做点其他活动，暂时遗忘让你焦虑的事情

洗热水澡

听舒缓的音乐

吃对食物

芳香疗法

笑话放松法

培养“慢节奏”的嗜好

把焦虑的根源写在纸上，一一化解它们

第七章 跟烦躁说再见

生活压力越大，烦躁情绪就越严重

是谁按下了你的“快进”键

长期烦躁不安会让亚健康成为你最大的烦恼

欲速则不达，心平气和更容易活出最佳的状态，

小故事：小海马和七座金山

心理自救方案：抚平烦躁

放慢工作和生活节奏

别熬夜，多睡觉

少吃肉，多吃素

向家人或朋友倾诉一下

捶打毛绒玩具

不找寻东西或做磕磕绊绊的事情

留出空白时间，好好安静一会儿

打开空调，让凉空气镇定自己

列出待办事项，分清轻重，每次专注处理一件事

第八章 人生可以不后悔

后悔会让人一辈子活在阴影里

别为打翻的牛奶哭泣

悔恨于事无补，徒增伤心

过去就过去了，不要无休止地自责

小故事：最不后悔的活法

心理自救方案：不再后悔

认识到“人生不如意事十之八九”

坦然接受无法改变的事情

停止一遍遍忏悔

别学阿Q念叨“先前阔”

别再说“早知道我就……”

关闭身后的门

向前看

抓住当下，以避免将来后悔

第九章 嫉妒不如争气

嫉妒的人总是拿别人的优点来折磨自己

嫉妒的根源是私心

妒火会伤人

告别“眼红”，从心灵的地狱里爬出来

小故事：你选择待在哪里

心理自救方案：清除嫉妒

<<我的第一本心理自救书>>

由衷地对别人的成功表达祝福

不拿自己跟别人比较

摒弃虚荣

拒绝攀比

告别自私

只求超越自己，不求超越别人

第十章 让猜疑从身边走开

猜疑是人性的弱点

疑心生暗鬼

疑来疑去很容易引发心理疾病

告诉自己“长相知，不相疑”

小故事：消融心中的大疙瘩

心理自救方案：告别猜疑

放宽心胸，不要往坏处想

理性思考，防止感情用事

遇事冷静分析，避免先入为主

公开谈谈，消除你的疑虑

优化自己的个性

避免偏听偏信

把“敏感”用在正确的地方

增强自信心，将猜疑消灭在萌芽状态

第十一章 做不怯懦的人

困难是生活对我们的考验

生活没有困难，未免过于平淡

迎接困难的同时会使人增长智慧

认清许多困难都是纸老虎，一戳就破

小故事：搬走田地里的石头

心理自救方案：克服怯懦

肯定自己

告诉自己“不要怕”，摆出无所畏惧的气势

不要放弃或半途而废

给自己出一个难题，战胜它，增强信心

接受催眠疗法

第十二章 活着不要怕

没有保障的生活让我们对未来充满恐惧感

恐惧心理会让人生过得既无成就又无乐趣

患上恐惧症会自己“吓”自己

化解对明天的恐惧，抓住时间过好今天

小故事：上战场前的思考

心理自救方案：消除恐惧感

面带微笑

向人诉说你的恐惧感

向自己传递积极的信息

强化意志力

自信地面对

坦然接受命运的安排

找一名“支持者”

<<我的第一本心理自救书>>

第十三章 自己跌倒自己爬

没有谁的人生是一帆风顺的
挫折为生命提供最棒的养料
处理不好挫折容易让人颓丧、消沉
学会从挫折中崛起

小故事：挫折是一条狗

心理自救方案：走出挫败感的阴影

寻找安全感

以平常心看待失败

不患得患失

做归因分析

不怀疑自身的能力

别陷入沮丧

正确地要求自己

自我鼓励

凡事操之在我，褒贬由人

汲取教训，再试一次

第十四章 希望在左，勇气在右

人活着就得有希望和勇气

希望和勇气是支撑人前行的两条腿

丧失希望和勇气，会让人过得虽生犹死

从绝望中寻找希望，人生终将辉煌

小故事：“希望”哥哥和“勇气”弟弟

心理自救方案：找到希望和勇气

乐观地看待世界

每天给自己一个希望

告诉自己“年轻就拥有一切”

珍惜自己的“资产”

为生活设定目标

拿出干劲

积极行动

第十五章 生活充满爱与美

爱与美是心灵养生的营养素

心存善念，与人共乐，与人为善

胸怀爱与美是长寿的不传秘方

驱除恶念，让真、善、美驻进自己心中

小故事：善良的回报

心理自救方案：找到爱与美

怀着爱来看待世界

与人友好地相处

帮助人

赠出礼物

与人分享

参加志愿活动

做慈善

以欣赏的眼光看世界

第十六章 幸福原来如此简单

<<我的第一本心理自救书>>

平安、健康是人生最大的幸福

幸福从何而来

有幸福感的人生会活得最有价值

驱赶走所有的心灵毒素，敞开胸怀接纳幸福

小故事：珍视幸福

心理自救方案：找到幸福

控制欲望

计划消费

知足

感恩

不争名夺利

用童心看世界

创意生活

享受当下

每刻都有好心情

后记 走出封闭的天地

<<我的第一本心理自救书>>

章节摘录

版权页：告诉自己不要计较，清除长在心上的怨恨毒瘤小故事：怨他一辈子怨恨就像生长在人体内的毒瘤，它会慢慢地消耗人的能量、消磨人的意志，使人萎靡不振，消极待世。

越怀恨的人越容易感到累，越不快乐。

1.被伤害的怨气小史的身世很不幸，六岁时父母便离婚了，每当看到别的孩子可以在父亲的怀里撒娇，一家三口其乐融融时，小艾的心里就特别难过，她开始怨恨：为什么父母要离婚？

为什么自己的父亲要离开自己？

后来，母亲再婚了，小艾就有了继父，可是小艾不喜欢他，但也不是很排斥，毕竟母亲的辛苦她都看在眼里，她也不希望母亲一个人承担那么大的压力。

可是有一天，她的继父在酒后误以为她是她母亲而拥吻了她，事后尽管继父向她道歉、忏悔，多年来做了很多事来补偿她，就在他临死之前还在对她说对不起，请求她的原谅，可是她就是无法释怀，想到当年的那一幕就怨恨不已，始终不肯原谅他。

多年来，她一直以不同的方式来折磨他的继父，用尽心机来惩罚他，可是她并不快乐，怨恨已经破坏了她的内心的宁静与善良。

回看这个故事，小艾的继父其实并不是有意要伤害小艾，对小艾的侵犯也没有达到一般的性侵犯的那种程度，事后他的种种忏悔都显示他努力希望做个君子，弥补他的过错。

可小艾在心灵上的他虐和自虐行为却令她变成自怜的魔鬼，使她心胸越收越窄。

宁愿收窄心胸，残害自己去痛恨别人，最终输掉的是宝贵的心灵自由。

2.倚老卖老，怨恨不让座某大学生小红去医院看病。

当她乘坐的汽车在某路站牌停下时，上来一位两鬓斑白的老人，老人穿过拥挤的人群刚好来到小红的座位前。

平日小红是一个善良懂事的女孩，看到老弱病残的乘客会主动让座的，但那日不同，小红因为生病很难受，头昏昏沉沉，浑身也没力气，因此没有起来给老人让座。

老人上车后，用很不友好的眼光看着小红，嘴里嘟嘟囔囔：“现在的年轻人真没教养，看到老年人也不给让座。

”全车的乘客都没理会老人的自言自语，小红头痛得厉害也没放在心上。

老人看见小红没理他，突然大吼：“说你呢？

没听见啊？

没家教，是不是爹妈死得早没好好教教你啊！

”老人的出言不逊让小红也很窝火，就顶撞了一句：“凭啥给你让座啊？

我自己还生着病呢！

车上那么多人，干吗非针对我？

”老人被小红的顶撞气得暴跳如雷，一把抓住小红前胸的衣服用力撕扯，小红的衣服被当场撕破，老人还一边撕一边骂，骂完还在小红胸前顺手摸两把，小红又羞又怒，失声痛哭。

光天化日、众目睽睽之下，老人的疯狂举动引来一片骚动，全车的乘客都很愤怒，纷纷斥责老人不知羞耻、变态，还有人揪住老人的领口称要将其送入派出所。

老人见众怒难犯，解释说老伴死了几十年，自己喝酒了，见了年轻的女孩子火气就大。

小红也不想将事情闹大，让老人道歉了事。

老人在众人责难鄙夷的目光中灰溜溜地下了车，这件事就不了了之了。

公交车上，年轻人给老幼病残乘客让座是一种美德，但法律也并没有规定让座是年轻人的义务，非让不可。

幼吾幼以及人之幼，何必倚老卖老，为一个座位耿耿于怀，生那么大的气呢？

3.因嫉妒生怨恨卢刚1986年赴美留学，在此期间他的成绩一直都非常优秀，其博士学位考试的成绩据说创下了爱荷华大学的记录。

但是卢刚在毕业答辩上却表现得并不如意，以至于没有取得博士学位。

他非常气愤，他认为是葛尔兹教授故意刁难他才导致他没有取得好成绩。

<<我的第一本心理自救书>>

而让卢刚更加不满和嫉恨的是，他的中国同学山林华虽然比他晚来一年，却在卢刚之前得到了博士学位，并且山林华还得到了他渴望已久的竞争优秀论文荣誉奖的提名。

更让卢刚怒火中烧的是，学校的几位教授、领导对他的学位申述置之不理。

因为嫉妒和怨恨而失去了理智的卢刚决心报复，于是他预谋了一场谋杀：1991年11月1日下午，在美国爱荷华大学物理系三层的一间教室里，卢刚和几位教授及其他几个研究生正在探讨有关天体物理的理论。

就在探讨中途，卢刚突然从口袋里掏出一把手枪。

卢刚首先对准自己的导师葛尔兹开了一枪，葛尔兹应声倒下；接着他不慌不忙地对准旁边的史密斯教授开了一枪，史密斯教授也倒在了血泊之中；然后卢刚又将枪对准了自己的中国同学山华林，又是一声枪响，山华林倒在地上。

紧接着，卢刚匆匆离开了教室，他跑到二层物理系办公室，一枪击毙了系主任尼克森教授，然后走进行政大楼，向副校长柯莉瑞女士开了一枪。

随后，他把枪口对准自己开了一枪。

一个昔日的天之骄子，一个成绩优秀的留学生，竟然因为嫉妒和怨恨变成了一个杀人不眨眼的“杀人狂”，不但残忍地毁灭了众多的无辜者，因此搭上了自己的性命，使很多家庭蒙上阴影，还给社会造成极其恶劣的影响。

<<我的第一本心理自救书>>

后记

走出封闭的天地现代社会经济越来越发达，科技发展越来越迅速，交通、通讯也越来越方便快捷，然而，人与人之间的交往却变得狭隘和疏远起来。

有一些人总认为社会太复杂，他们不愿意跟其他人打交道，把自己封闭在一个狭小的世界，以为这样就可以保护自己；也有一些人对自己没有足够的信心，在别人面前更加自卑，为了不使自己脆弱的心灵受到摧残，他们主动地将自己封闭起来，减少与他人接触的机会。

所以，尽管生活在这个令人眼花缭乱的世界中，却发现自己变得越来越孤独。

其实，这些人的做法都是在封闭自己，把自己的心灵用层层的外衣包裹起来，不与他人接触，不与外界来往。

自我封闭是一种心理疾病，也是一种很不好的习惯，它能够引起许多心理问题，譬如嫉妒、怀疑、焦虑等。

自我封闭让人们丧失了与他人交流经验和思想的机会，丧失了许多学习和进步的机会。

现代人常说的一个词就是“资源共享”，的确，人与人之间的成长经历、所受教育以及思想见解都有所不同，所获得的人生经验和知识积累当然也会不同，我们只有与他人交流，才能感受并学习到他人的优点和长处，才会有更多的经验和知识上的收获，才能取得更大的进步。

新中国也正是由于实行了改革开放，才在短时间内取得了飞速的发展和繁荣。

过于自我封闭还有可能诱发心理危机。

当我们内心有困惑的时候，跟他人倾诉一番也许就能够得到稍许缓解，当他人或安慰或鼓励的话语传达给我们的时候，我们的内心就会感到满足和安全。

而当我们总是把困惑放在心中，一味地压抑自己，任由困惑堆积的时候，我们的内心就会承受重压，日积月累，我们便无法承受，就会出现压抑、郁闷、焦虑等不良的心理状态，甚至诱发抑郁症、焦虑症等严重的心理疾病，使我们的身心饱受折磨和摧残。

自我封闭的人，会变得懒于与人交际，懒于动口、动脑，慢慢地整个人都会毫无活力，变得死气沉沉。

自我封闭的人，朋友会越来越少，能够说话的也越来越少，自己就会变得越来越孤独。

当人们被孤独包围的时候，难免会陷入绝望和恐慌的境地，那是一种心理上的炼狱，可怕至极。

人是群居动物，具有社会属性，需要与他人交往，建立友好合作的关系，才能在社会上健康积极地生活下去。

因此，我们不能封闭自己，而应该走出封闭的自我，到更广阔的天地去遨游！

<<我的第一本心理自救书>>

编辑推荐

《我的第一本心理自救书》：为什么我们生活在同样一个地方，呼吸同样的空气、拥有同样的人际资源和机遇，有些人觉得自己是生活在天堂，每天都过得特别充实和快乐，而有些人却觉得犹如生活在地狱，每天都活得特别压抑和空虚呢？

究其原因，也许某些人对自己的要求过高；也许某些人的家庭经济压力更大；也许某些人天生就比一般人脆弱，容易压抑……其实，最根本的原因是他们不够热爱生活，不够关爱自己。

学会心理自救，用理智驾驭情绪。

解除心灵枷锁，找回身心健康。

我们分健康生活，积极地活，快乐幸福地活。

我们要热爱生活，只有当我们眼中的生活是美好的，我们对生活才能产生信心，才能对自己产生信心。

。

心理自救 = 热爱生+关爱自己。

<<我的第一本心理自救书>>

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>