## <<生活教给我们的心理学>>

### 图书基本信息

书名: <<生活教给我们的心理学>>

13位ISBN编号:9787510403682

10位ISBN编号: 7510403685

出版时间:2009-7

出版时间:新世界出版

作者:刘春

页数:264

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

# <<生活教给我们的心理学>>

#### 前言

生活中小到我们的衣食住行,大到我们的为人处世,都是单个或多个人心理作用的结果。 心理作用对我们的日常生活影响深远,健康的心理是生活力量的源泉和成功的保证。

据统计,在全球有5亿人存在各种心理障碍问题,占总人口的10%,仅患有抑郁症的就达2亿之多

由于心理疾病,很多人心理上处于亚健康状态,失眠、唠叨、乖僻、恐惧、抑郁、逆反、完美主义、 上网成瘾、冲动、孤独、猜疑等心理疾病严重困扰着部分人,使他们无法正常地生活与工作,从而降 低了人的生存质量。

心理问题已经成为人们生活中跃居首位的重要问题。

据调查,80%的人在不同的年龄段,甚至一生中都存在不同程度的心理疾病。

大干世界,茫茫人海,每一天,发生在这个世界上的由心理疾病导致的人间悲剧不胜枚举。 多少青少年因性格缺陷而走入歧途;多少高级白领因抑郁而导致精神失常;多少老年人因为无法排解 孤独导致晚年悲苦……现代的日常生活有太多的遗憾是由心理疾病造成的,如果不加以排除,这些心 理疾病就有可能使我们自身的生存受到严重的威胁。

现代生活节奏越来越快,工作压力越来越大,每个人的心理承受能力都是有限度的。如何调节心理,使之能够勇于面对人生的挫折、情绪波动、心理伤害等,这需要我们懂得一定的生活心理学知识,学会自我调节、自我适应,使每个人自己在心理疾患发展的某些阶段成为自己的心理医生。

# <<生活教给我们的心理学>>

#### 内容概要

《生活教给我们的心理学:日常生活中的心理学妙招》一书,选取日常生活中较为常见的心理问题,进行深入分析,给出一些比较实用的解决方法,同时帮助你发现自身的心理问题。

这《生活教给我们的心理学:日常生活中的心理学妙招》既有丰富的案例,又有精辟深刻的心理透视 ,针对不同的心理问题给读者提出简单易行、效果显著的自我调适方法,每篇末尾还有趣味心理测试 ,帮助你了解自己的心理疾病,了解自己的真实心理,以便更好地与人相处,取长补短。

《生活教给我们的心理学:日常生活中的心理学妙招》深入生活,通俗易懂,案例丰富,内容详细,把心理学理论与知识和人们的日常生活与工作相联系,是一本普通大众了解人们的心理和解决生活中心理问题的极好读物!

# <<生活教给我们的心理学>>

#### 书籍目录

第一章 今天,你抑郁了吗——教你轻松走出抑郁症1,抑郁症——别让乌云遮住心灵的彩虹2,隐匿性 抑郁——潜伏的心理阴云3.更年期抑郁——生命历程中的荆棘4.特定季节的心境苦恼——季节性情 感障碍5、忧虑症——化不开的心理忧虑第二章 当你焦虑时怎么办——学会放松自己1、" 紫格尼克效 应"——调节心理张刀2.杞人忧天心理——无知的焦虑3.放松你的心弦——消除紧张心理4.考试焦 ——烦躁的考前恐慌心理第三章 让狂躁不再纠缠你——拯救狂躁1.离婚狂躁症— 的N年之痒2.公路躁狂症——马路杀手3.控制心中狂躁的魔鬼——冲动心理第四章 摈弃心中的罗刹 -驱除恐惧1.面对大自然施加的恐惧——别慌了阵脚2.恐惧——只会给自己制造麻烦3.走不出的 自我心理藩篱——社交恐惧症4.我和学校有个约会——克服上学恐瞑症5.告别恐婚症——走进甜蜜 蜜的婚姻殿堂6.摈弃心中的恐惧——上班恐惧症第五章 别把自己弄得很自卑——驱除自卑心理1.失 落心理——理想与现实差距的困惑2.狭隘心理——阳光照不到的心灵角落3.怯懦心理——刚强人性 的腐蚀剂第六章 走出猜疑的"八卦阵"——驱除猜疑心理的策略1.无端联想— -滋生猜疑的温床2 . 投射效应——以己度人易伤人3.疑病症——不切实际的疾病恐慌4.迷信经验心理——经验不是权威 第七章 轻松表达内心的情感——走出情感障碍1.摇摆不定的情绪——双向情感障碍2.找回消失的生 命激情——性冷淡心理第八章 你有失眠症吗——轻松应对失眠的策略1.无法摆脱的恐惧心理— 魇2.难以进入梦乡的心结——失眠3.开灯睡眠——请把黑夜还给睡眠第九章 你是一个爱唠叨的人吗 —让唠叨远离你1.唠叨——别让它腐蚀你的婚姻2.唠叨——让朋友疏远3.你为什么那么烦人— 抱怨心理第十章 别给心灵施加压力——轻松应对心理压力1.强迫型——跳出人格的怪圈2.环境心理 —给自己一个好环境3.普通人平常心——克服浮躁的 " 备用轮胎 " 第十一章 走出孤独症— 你内心的孤独1.消除自闭心理——别让自己与世隔绝2.病态怀旧——怀出来的心理疾病3.电视孤独 症——真实的世界最精彩第十二章 恋网情结何时休——走出恋网的策略1. 网恋情结— 情虚幻陷阱2. 网络游戏——虚幻中的世界现实化3. 网瘾——多彩网络世界的心理诱惑第十三章 怪僻 人格——偏离常规性格的心理障碍1.回避型人格——你究竟在逃避什么2.分裂型人格— 心理迷宫3.表演型人格——夸张的戏剧化情绪第十四章 恋物情结——痴迷者的扭曲人性1.恋物癖— —男女关系的尴尬处境2.依赖症——孩子错位的恋物心理3.购物狂——浪费金钱的情绪发泄4.异装 症——标新立异真的就很美吗第十五章 人性和欲望的扭曲——扭曲的不仅仅是心理1.贪婪心——人 心不足蛇吞象2.嫉妒心理——内心深处潜藏的害人"罗刹"3.虐待心理——打骂他人的心理满足第 十六章 揭开癔症的心理面纱——消除癔症的策略1.迁怒心理——拿他人当出气筒2.坦然面对奖惩— —驱除癔症的良方

## <<生活教给我们的心理学>>

#### 章节摘录

第一章 今天,你抑郁了吗——教你轻松走出抑郁症——1.抑郁症——别让乌云遮住心灵的彩虹——导语——人生的天空常常会有阴云来袭,关键在于不要让阴云长久遮蔽你纯净的心灵。

案例 陈老师今年54岁,是深圳某小学六年级一班的数学老师。

以前从来没有当过班主任,可是一次的校长会上,校长安排她接替已经离开学校的一位老师,担任五年级一班的班主任。

她虽然在教学上成绩显著,但在管理孩子方面,由于她平时与学生交流沟通得很少,她认为自己缺乏 经验,顿时觉得压力很大。

当上班主任后,她立即全身心地投入到工作中去,争取把这个落后班级的各项工作搞上去。 自己以前没有担任班主任时,她觉得工作还比较轻松,自从当上这个班主任后,她逐渐感到在自己几

十年的教师生涯中,现在最累。

一方面,小学生调皮,思想工作很难做,常有学生违反纪律,她都不知道怎么处理,处罚轻了,学生 记不住,下次还是照常犯错误,处罚重了,又觉得对孩子身心发展不利,她只得自己在自己心里生气

再说,她毕竟五十多岁了,身体和精力已经大不如前。

但由于陈老师一向争强好胜,仍然坚持着。

有同事看到她这样辛苦,劝她干脆向校长辞去班主任工作,好好休息和调养,可陈老师没有听同事们的劝说,依然坚持担任这份苦差。

但不愉快的是,她所担任班主任的五年级一班,期中考试成绩落在全年级平均成绩之后,陈老师 感到自己辜负了校长,也对不起学生和他们的家长,内心非常焦急和心慌,在校园内都害怕见到校长 和老师。

有一次,还是校长主动叫她,她才与校长说了几句话。

校长说:"你带的这个班级,本来是基础最差的班级,但这一次考试,全班的成绩比以前明显有了大幅度的提高,这是你的功劳。

"尽管校长如此说,陈老师依然对自己没有信心,不久,她主动递交了班主任辞职书。

她说这几个月,心非常累,身体也非常累,觉得自己好像就要死了。

陈老师的来信让校长感到非常吃惊,立刻请陈老师的老伴到学校来接陈老师回家休息。

陈老师回到家,心情一直很郁闷,不是担心自己的身体这里有病,就是担心那里有病,甚至忧心忡忡地对老伴说自己很可能是患上了癌症,爱人也急了,陪伴她去了两家大医院检查身体。

医生看x光时,陈老师非常紧张,医生只要皱一下眉头,或是朝她看看,她就在心里想:"完了,完了,一定是癌症了。

"她似乎觉得,"癌症"这两个字随时会从医生的口中吐出,她紧张得几乎要晕倒。

尽管没查出什么问题,她仍然坚信自己得了癌症,她为此恐惧极了。

从医院回到家里,癌症的影子依然消除不掉,好像鬼魅的影子一样纠缠着她。

她把屋里的窗帘全部拉上,灭了灯,一个人躲在黑暗中苦思冥想:到底会不会得上癌症?

她甚至无法入睡,即使偶尔睡着也会被接连不断的噩梦惊醒。

一连几天,她甚至连门都不敢出。

如果外边有什么风吹草动,就让她惊魂不定。

分析评论 陈老师的典型表现就是心理学中的抑郁症,即心境低落,信心不足,怀疑身体疾病,无法入眠,有时甚至噩梦不断,神魂颠倒,严重者会有轻生的念头。

每个人都有心情不好的时候,抑郁是常见的情绪反应,是无力应付外界压力而产生的消极颓废情 绪。

陈老师就是如此,她无法胜任班主任的职位,又因为自己有很强烈的教育职业道德感,给自己带来了 巨大的压力,最终产生抑郁的情绪。

因外界压力太大,患者常常会产生自卑、厌倦、痛苦、羞愧等情绪。

患者多伴随有失眠或多睡、食欲减退或贪食等本能活动的改变。

## <<生活教给我们的心理学>>

严重抑郁症患者往往感到心情非常差,忧愁烦闷、痛苦万分,甚至感到生不如死、度日如年。

如果陈老师换一个角度来看待学生的考试成绩,即学生的成绩在考试中都有大幅度的提高,自己 已经尽到了最大的努力,即便是一个最合格的班主任,也不过如此。

那么,她的抑郁心情就会有所缓解,也不会出现后来那些担心自己患上了癌症等严重的心理症状。

多数抑郁症患者都是不能正确看待抑郁的起因,心理负担过重,从而导致了病症的出现。

如果从根源上找问题,从根源上将精神负担排除,那么,抑郁就不会产生。

抑郁往往是产生消极厌世念头的重要原因,有很多严重抑郁症患者往往会感觉生活了无乐趣、生不如死或希望自己暴病死去或者打算自杀。

消极厌世念头不强烈的患者可能仅仅是在脑中浮现这样的想法,重者则每时每刻都在思索如何尽快了结自己的生命,甚至实施自杀。

因此,抑郁症不可小看,应该及时找心理医生治疗,以免向前发展造成严重后果。

重型抑郁症持续的时间长短不等,多数超过两周,一般平均持续时间为半年左右,但也有持续时间更长的,持续时间长者的病情往往相对较轻。

解决方法 治疗抑郁的方法很多,这里简单介绍一种控制抑郁的方法,即分步控制抑郁法。

处理抑郁情绪,可以分以下十个步骤进行控制: (1)如果需要,应及时向家人或朋友寻求帮助,不要自己默默承受抑郁。

- (2)将大事分割成小块,并且都有安排,并将安排好的事情做好。
- (3) 多参加社会活动, 多与社会接触, 在与社会交往中驱逐烦恼。
- (4)抑郁时,关注自己的思维和观念,对自己的状态进行反思和总结,必要时请朋友帮忙分析
- (5)努力识别那些典型的抑郁观念,提防内心的自我折磨。
- (6)记录下你的状态,以便更好地反省并在下次出现相似情况时更快地解决。
- (7)注意找出你抑郁的主题,如寻求帮助、羞耻、不和谐的人际关系、不现实的理想、生活的不完美等,找到后向它们提出挑战,努力解决它们,消除抑郁。
- (8)使用理性、同情等思维方式挑战自己的观念,你越是同情自己,放弃认为自己很糟糕、没价值等观念,你越可能从病症中恢复。
  - (9)挑战消极观念,建立新的行为模式。

对挫折与失败做好充分的心理准备。

(10)认识到抑郁、焦虑、愤怒等都是人类正常的心理状态,通常只存在一段时间或一定的环境之中。

如果能正确看待这种心理症状,抑郁是会自动消失的。

最后,还要清楚:出现抑郁并不可怕,最重要的是你如何认识这种心理症状。

心理测试 下边这个自我诊断表可帮助你快速诊断出自己是否患有抑郁症。 请在符合你情绪的选项上打分。

- (没有0,轻度1,中度2,严重3) (1)对某项事情兴趣减退,但未丧失。
- (2)对前途悲观失望,但不绝望。
- (3) 自觉疲乏无力或精神不振。
- (4) 自我评价下降,但愿意接受鼓励和帮助。
- (5) 不愿意主动与人交往, 但被动接触良好, 愿意接受同情和支持。
- (6)有想死念头,但又顾虑重重。
- (7) 自觉病情严重难治,但主动求治,希望能治好。
- (8) 明显的精神运动性抑制。
- (9)严重的内疚和自罪。
- (10)持续食欲减退和明显的体重减轻(并非躯体疾病所致)。
- (11) 不止一次自杀未遂。
- (12) 生活不能自理。
- (13) 幻觉和妄想。

# <<生活教给我们的心理学>>

#### (14) 自知力缺损。

测试结果评判标准: 0~4分,没有抑郁症 5~10分,偶尔有抑郁情绪 11~20分,有轻度抑郁症 21~30分,有中度抑郁症 31~45分,有严重抑郁症2.隐匿性抑郁——潜伏的心理阴云 导语 隐匿性抑郁又称抑郁等位症,是一种不典型的抑郁症,指的是抑郁症状"隐藏"起来,平时很难发觉,具体表现为广泛的或指定部位的躯体不适和植物神经紊乱,如失眠、持续性头痛或全身其他部位的慢性头痛、容易疲劳、胸口发闷、厌食、恶心、便秘、腹泻等。

这种潜伏的抑郁往往会给心灵笼罩上一层厚重的阴云。

案例 唐小镜今年42岁,是某公司的行政科长。

三年前,他所在的公司效益下滑,工资锐减,公司萧条,面临破产,这给每一个公司职员都带来了巨大的心理压力。

唐小镜平时工作兢兢业业,颇受公司领导重视,他对家人也很关爱,自己省吃俭用,工作就是再辛苦 ,想到自己家人,也感觉心里舒畅。

可是最近公司效益不好,他作为一个行政科长,深感公司到了这一步处境,自己责任重大,但他 对这个破败的企业也无回天之力,更为痛苦的是,他的家庭经济渐渐陷入困境,妻子和孩子们开始抱 怨他。

这使他很苦恼,感到自己没有尽到一个丈夫和父亲的责任。

恰在这个时候,他的家庭发生了很大的变。

故,唐小镜的爱人在一家街道纺织厂上班,在\_次工厂失火事故中,她因奋力抢救工厂财物,被大火 灼伤。

爱人因工受伤,病休在家,她工资本来就很微薄,病休后更少,家庭经济更为拮据。

他们的儿子正面临上高中,在一所私立学校,学费昂贵,为了给孩子交学费,还拖欠着亲戚一大笔钱 ,现在自己公司破产,全家经济即将面临很大的困难。

家庭的重担全由唐先生一个人扛着,现在即将失去经济来源,能有什么办法呢? 唐先生深感苦恼,心力憔悴。

# <<生活教给我们的心理学>>

#### 媒体关注与评论

好的心理是一剂良药,能催人奋进,反之它就是枷锁,使人灭亡。

——柏拉图 全面和准确地知觉现实。

自我实现者对世界的知觉是客观的、全面的和准确的,因为他们在感知世界时,不会掺杂自己的主观愿望和成见,或带有自我防御,而是按照客观世界的本来面貌去反映。

与此相反,心理不健康者则是以自己的主观方式去知觉世界的,他们试图使世界与自己的主观愿望、 焦虑和担心相吻合。

——马斯洛 任何人都无法保守他内心的秘密,即使他的嘴巴保持沉默,但他的指尖却喋喋不休,甚至他的每一个毛孔都会背叛他。

——弗洛伊德

# <<生活教给我们的心理学>>

#### 编辑推荐

并非心理疾病,但每一个人都必然有自己需要排遣的心理问题。

尤其在当前金融危机持续影响下,人们生活日益紧张,竞争压力加大,每个人都需要从生活中学会一 些心理学知识,来进行自我分析和调控。

《生活教给我们的心理学:日常生活中的心理学妙招》的主旨,就叫做"心理学"的日常用法,紧密地和我们的现实生活相结合。

内容都是生活中具有普通意义的"抑郁"、"焦虑"、"恐惧"、"强迫"、"自卑"、"疑心"、"狂躁"、"虚荣"、"自恋"、"话唠"、"挫折感"……通过它,我们可以成为自己的心灵导师!

# <<生活教给我们的心理学>>

### 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