

<<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。

大千世界，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……现代的日常生活在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！

## &lt;&lt;生活教给我们的心理学&gt;&gt;

## 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. 考试焦虑症——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——婚后感情的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——克服上学恐瞋症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——梦魇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——驾驭你内心的孤独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——走不出的感情虚幻陷阱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——走不出的心理迷宫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——消除癔症的心理策略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

## &lt;&lt;生活教给我们的心理学&gt;&gt;

## 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，抑都是常见的情绪反应，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，在一次工厂失火事故中，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>