

<<我的第一本心理调节书>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本心理调节书>>

13位ISBN编号：9787510424182

10位ISBN编号：7510424186

出版时间：2012-6

出版时间：新世界出版社

作者：陈诗雪

页数：248

字数：230000

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>

<<我的第一本心理调节书>>

前言

时代的快速发展让人们承受了巨大的压力——学习的压力、工作的竞争、生活的困境……没有一样不让人们感到身心俱疲。

导致这些现象屡次出现的原因，就是心理失衡。

一旦内心的天平开始倾斜，生活必然随之改变，呈现出一种杂乱无章的状态。

这就需要我们健全完善自己的内心，从而让生活呈现出和谐的状态，形成良性循环。

也许有人会反驳：“我的心理很健康，不需要再完善。

”这也许是正确的，因为你此时并没有遇到困扰自己的事情。

但无论什么人，在遇到挫折与压力的时候，内心总会产生一些细微的变化。

心理问题不会像身体生病一样“病来如山倒”，而是在我们心中一天天增加、一点点堆积的，随着时间的推移，这些小变化逐渐累积起来，就会演变成严重的心理问题。

心理学家曾说：“每个人都存在着这样那样的心理问题，只是我们没有关注到它们而已。

”现实生活中，我们确实关心自己的身体胜过关心自己的心灵。

身体上出现了症状，我们会马上吃药或者去医院检查。

而如果内心感到焦虑、烦躁或孤独，却很少有人去正视，多数是任其自由发展，认为这些心理问题能够自生自灭。

其实不然，正如前面提到的，心理问题是日积月累形成的，如果平时我们不予关注，问题就会越来越严重，最终超出我们的承受范围。

心理健康和身体健康一样重要。

一个人的身体不健康，他的心理也许十分正常；但一个人的心理不健康，往往会导致身体出现各种病症。

例如一个人脾气不好，他如果不去解决这种负面心理，而是任由这种坏脾气日积月累地肆意“生长”，那么有一天，这种暴躁情绪必然会引发一系列的身体疾病，到时便悔之晚矣。

本书正是人们心路上的良师益友，它告诉读者如何正确地对待心理、掌控心理、调节心理，从而将开启阳光心灵之门的钥匙送到你的手中。

如果你此时深陷挫折与困境中无法自拔，那么你能够从本书中找到平衡内心的方法，从而根除心灵的顽疾；如果你此时没有任何烦恼，那么本书可以让你全面透彻地了解各种负面心理、心理误区及错觉心理产生的根源，从而避免自己被这些心理所“劫持”，轻松提高自己的生活质量。

无论此时你的境况如何，你都可以翻开这本书，调节心中的天平。

书中那些新奇而有效的方法，将帮助你以全新的视角观察自己、珍爱自己，重新给自己定位，充满活力地迎接美好的生活。

<<我的第一本心理调节书>>

内容概要

每一种心理都是上帝赐予我们的礼物。

当拆开华丽的包装时，我们可能会收到喜悦，也可能收到悲伤。

与此同时，上帝还送给我们另一种点石成金的能力——让我们能够改变礼物的本质，改变自己的心理

。掌握了这种能力，你就可以获得健康的心理，体验阳光的人生。

《心理学改革生活书系：我的第一本心理调节书》恰好可以助你发现并驾驭这种能力，完善心灵，获得平和的内心。

它是一本关于获取健康、财富的心灵书卷。

《心理学改革生活书系：我的第一本心理调节书》由陈诗雪所著。

<<我的第一本心理调节书>>

作者简介

陈诗雪，新闻与传播专业，在辅修心理学类课程的过程中，对该领域产生了浓厚的兴趣。本人在学生时期经常从事采访工作，了解受众心理，善于研究分析受众心理，并多次在报刊杂志上发表作品；毕业后一直从事编辑工作，以心理学图书为主，思维活跃，探索欲强烈，对该领域有着独到的见解。

本人喜欢文字，善长写作，希望能将自己工作生活中的心得体会、所学所知与大家分享，在调节掌控心理方面能为大家尽一点绵薄之力。

<<我的第一本心理调节书>>

书籍目录

第一章 心理掌控命运

心态的惊人力量
情绪蕴藏着巨大的能量
心境三要素，圆满人生的保证
生活中心想事成的秘密
心灵革命：面对危机中的世界
心智是开启财富之门的钥匙
释放内在的热量

第二章 潜意识与心理暗示

如何催生全新的精神世界
潜能，存在于内心的巨大力量
深不可测的“海底冰山”——潜意识
四步修炼，找到体内那股不倦的力量
用积极的暗示扭转不公平的生活
重塑自我意象，由内而外地改变自己
用心呵护那双抓住梦想的手
积极的自我暗示，塑造成功的自己
心有多大，人生舞台就有多大

第三章 360° 心灵修习术

如何全方位修复这颗心
全面构建和谐的内心
启发性提问找到人生无限可能
疗愈内心的四味“良药”
用“内在生态”抵抗精神污染
把所有好的力量都调动起来
坚强意志：为你扫清一切路障
五步修炼，活出全新的自己

第四章 错觉是一种失控

如何应对生活的“欺骗”
拖延，让你错过生命中最美的花期
不要总将自己定位成受害者
摘下充满偏见的有色眼镜
打开禁锢思维的那扇门
别让环境干扰了你的判断
走出自命不凡的旋涡

第五章 浮躁是心灵上的尘沙

如何淡定地活在当下
时刻保持颗纯净的心
有针对性地克服浮躁情绪
踏实下来，别让急功近利毁灭梦想
用心守住自己的小幸福
保持平静，约束不需要的思绪
从容地活出自己的精彩

第六章 虚荣并不是真正的自尊

如何回归最真实质朴的自己

<<我的第一本心理调节书>>

虚荣只是表面的荣耀

别为迎合他人而抹杀自己的个性

与其跟别人攀比，不如安分地做好自己

放下架子，摆脱虚荣心的束缚

不要让面子问题把生活搞复杂

第七章 贪婪与欲望都是心灵住客

如何以平常心悦纳生活的精彩

为什么我们总是欲罢不能

奴役我们的不是金钱，而是对金钱的迷恋

生活的完美，来自单纯的感受

掌握“够了”的快乐哲学

活出真性情的人生是最充实的

如何控制思想的“瘾”

第八章 最大的恐惧是恐惧本身

如何安然地走好自己的路

驾驭脆弱的内心世界

逃避无法换来永远的自在

少一点依赖，多一分独立

“敢做”比“会做”更重要

正视内心，与恐惧和平相处

第九章 抱怨是一种会蔓延的心毒

如何面对不如意的命运

抱怨往往来自错误的心理暗示

即使命运多舛，也不应有愤恨之心

放下后悔，别被过往牵绊

与其抱怨生活，不如经营生活

自省，让自己远离抱怨

第十章 愤怒是一种自我选择

如何心平气和地活着

学会降低自己的愤怒商

面对中伤，中庸地表达怒气

改变坏情绪，不能“战”只能“爱”

冲动的时候要“急刹车”

不要为小事抓狂

第十一章 焦虑是一种思维方式

如何以花开的姿势舒展心情

“无为”是对焦虑最有效的疗愈

在压力中保持活力的艺术

不要为改变不了他人而焦躁不安

与其疑神疑鬼，不如坦诚沟通

用沙漏哲学化解压力

第十二章 忧郁是心理的小感冒

如何在心中种一棵忘忧草

忧郁是对自我的攻击

删除无谓的忧郁，像接受美一样接受缺憾

不要为从未拥有过的东西忧虑

走出忧郁的六个心灵处方

<<我的第一本心理调节书>>

人的痛苦多半是自寻的

第十三章 挫折是一份成长的礼物

如何让积极成为性格的一部分

别让自己故态复萌

看到劣势，但别抓住不放

换个角度看待折磨自己的事情

把怀旧作为趋新的准备

每一次丢脸都是一种成长

命运的冷遇也是一种幸运

第十四章 空虚是徘徊在心关的魔

如何给灵魂找一个寄托

安于现状会让生活失去光彩

倦怠情绪与及时反馈

做一个适当较真的人

无聊的时候，该做些什么

不犯迷糊，不混日子，直奔目标

第十五章 孤独是灵魂深邃的内涵

如何走出封闭的小世界

不要把“不同”视为“不一致”

别在伤感中沦为寂寞的俘虏

暴力不只是单纯的动作

相思之苦无用，转身忘了就好

走出自我封闭的小世界

第十六章 从自卑到超越的一次心灵革命

如何踏上通往卓越的心路

界定好优越感，绕过自卑的暗流

盲从是对自己不负责任

抛弃狭隘思想，让自己轻松起来

别轻易给自己下“判决书”

莫让自卑的心灵扭曲了自我价值

用自信打破自卑设下的魔咒

第十七章 误入心路歧途是一种不幸

如何绕开心灵的暗礁

重拾遗失的“耻感文化”

重孝道，但也不能轻慈道

是“我喜欢”还是“我应该”

人际交往的三块顽石：冷漠、戒备与敏感

不要总是想着当老大

用浪漫情调提高生活的质量

第十八章 爱是一种修行

如何踏上心智成熟之旅

汹涌澎湃的激情不如细水长流的温情

牵手是一种情，放手也是一种爱

以暂时保管的心态面对爱

恨由爱生，爱由爱生

爱是一切的起源

<<我的第一本心理调节书>>

章节摘录

<<我的第一本心理调节书>>

媒体关注与评论

健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

——联合国世界卫生组织 所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

——第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义

<<我的第一本心理调节书>>

编辑推荐

《我的第一本心理调节书》不是一本让你与心灵对抗的“战”书，而是让你与负面心理和平共处、化解矛盾的方法之书。

掌控命运的钥匙就在你的手中，去除负面的情绪与思想，调节内心的平衡，净化心灵的空间，你也可以生活在宁静与平和之中。

<<我的第一本心理调节书>>

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>