

<<昏暗的心灯>>

图书基本信息

书名：<<昏暗的心灯>>

13位ISBN编号：9787530427361

10位ISBN编号：7530427369

出版时间：2004-5-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：孙波

页数：317

字数：290000

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>

## &lt;&lt;昏暗的心灯&gt;&gt;

## 内容概要

随着现代社会的发展和现代人健康观念的转变，人们愈来愈认识到，人类的健康已不仅仅是指有形的躯体健康了，还应包括无形奇妙的心理世界的健康。

心理养生已成为人们日常保健的新概念，并将成为人类21世纪的健康主题。

北京科学技术出版社出版的“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”——1000种异常心理分析及其矫治》(社会异常心理卷·4册)，就是孙波同志继《军人学习心理学》、《军人自学心理探秘》、《领导者异常心理》和“孙波心理养生”大型系列丛书《中国人的“心病”——1000种异常心理分析及其矫治》(婚恋异常心理卷·5册)等数十部心理学专著出版之后，独立撰写出版的又一套大型心理养生、心理疾病防治系列专著。

该套丛书围绕心理养生这个已成为人类21世纪健康主题的大问题，对当代中国各个阶层人员容易出现的千余种心理问题、心理矛盾、心理困惑、心理障碍、心理疾病等，逐一进行分析，并提出预防与矫治的办法，为人们提供心理养生、心理保健与心理疾病矫治的对策与措施，帮助人们调节情绪，平衡心态，健全人格，净化心灵，矫正行为，恢复与增进心理健康，这套丛书的出版，可以说是孙波同志为当代中国人奉献的又一份丰盛的心理保健与心理养生的“滋补佳品”。

这套丛书的学术价值、理论价值、应用价值及收藏价值是毋庸置疑的，相信广大的读者、学者阅后会有同感。

本书作者从“生物-心理-社会”新的医学模式出发，运用现代心理学和中医心理学的理论，对当代中国社会中各种人群中广泛存在的心理问题进行了分析，并提供了实用的预防和矫治方法。

特别是，作者在运用中医药调治人的心理疾病方面作了可贵的尝试，突破了传统的“心病”只用“心药”医的范式。

## <<昏暗的心灯>>

### 作者简介

孙波，现为解放军总政治部副师职干部，大校军衔；中国心理学会会员、国家首批中医助理医师。

他先后任部队新闻干事、报社编辑、军队教官、宣传干事等职。  
近年来先后在全国性刊物发表小说、报告文学、学术论文800余篇。  
中篇小说《儿子要走的路》获建国30周年献礼作品

## &lt;&lt;昏暗的心灯&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 举起胆识的盾牌——恐惧心理分析及其矫治 一、一个黑暗中的阴影，竟吓乱一旅官兵——恐惧心理的含义 二、精神防线一旦瓦解，那么整个人就会被击溃——恐惧心理的表现 三、心灵的皱折竟是这样突显的——恐惧心理的特征 四、你恐惧什么——恐惧心理的类型 五、人生来就不会胆小的奥秘——恐惧心理的形成 六、恐则气下，惊则气乱——恐惧心理的危害 七、一旦你正视恐惧，它就不那么可怕 八、胆识拿在手，世界任你走 第二章 自信阳光照心房——自卑心理分析及其矫治 一、不幸的命运从自卑开始 二、将命运操纵在他人手中 三、燃起自弃的火焰，将自身投入火坑 四、人生最致命的自掘陷阱 五、自己打败自己的根源就是自弃 六、阻止你快乐、成功、自信、轻松和幸福的恶魔 七、谁都比你强，你比谁都强 八、胸中自是奇，乘风破浪，平吞万顷苍茫；脚底由来阔，历险穷幽，飞度千寻杳霭 第三章 拨开疑云心扉亮——怀疑心理分析及其矫治 一、无中生有起疑心，对人对事不放心 二、怀疑是一柄锋利的双刃剑，切莫让它轻易出鞘 三、心中的猜疑有如蝙蝠，他们永远只在黄昏里飞舞 四、无病呻吟的“病人” 五、傻人多疑，愚人多忌 六、对人起疑心，害己又害人 七、心底无私天地宽，遇有疑事自不难 八、长相知，不相疑，让信任时时伴随你 第四章 偏激处世误终身——偏激心理分析及其矫治…… 第五章 侥幸处世必招祸——侥幸心理分析及其矫治 第六章 拨开定势的迷雾——定势心理分析及其矫治 第七章 莫让困惑啃咬心灵——困惑心理分析及其矫治 第八章 羞怯人生从来悲——腼腆心理分析及其矫治 作者的话

## &lt;&lt;昏暗的心灯&gt;&gt;

## 章节摘录

(一) 惧怕 惧怕是恐惧心理最基本的表现之一。

人由于惧怕某些事物对其的伤害,因而会产生怕见、怕看、怕摸、怕动、怕近等心理表现。

在现代战争中,各国都在研究运用恐惧心理战,来先击败对方的心理防线。

比如,在英阿马岛战争之中,英军就利用其强大的宣传攻势及心理战手段,造成了阿军的巨大恐惧,为攻占马岛创造了条件。

英军登陆后,虽然没有遇到阿军的激烈抵抗,但还是组织了强大的火力,其目的就是造成阿军的恐惧心理。英军在包围阿根廷港后,部署了大量的火力,其战舰上的大口径火炮,以每分钟30发的射速进行打击,战斗机不断投下重磅的炸弹。

那冲天的火光,震天动地的炸弹,给阿军以很大的精神压力。

同时英军还利用当地的电台、报纸大肆宣传英国尼泊尔籍士兵是多么凶狠,还发表他们手持廓尔喀弯刀的照片,以加剧阿军的恐惧感,从而造成阿军的极大恐惧,战斗中有许多阿军闻风而遁,英军以极小的代价取得了胜利。

(二) 焦虑 恐惧心理的另一个表现是焦虑。

但这种焦虑又是不完全的焦虑,是粘连着某个人物、某种事物、某个情境的焦虑。

其焦虑的程度常可达到不得安宁和惊慌的程度。

焦虑来自最初的恐惧。

人都会有过或多或少的恐惧,这是对危险的一种保护性反应。

有时恐惧超出一定的危险程度,有时并无实在的危险而有恐惧,恐惧危险的来临,这些情况都会形成最初的焦虑。

焦虑对一个人来说,既有利的一面,也有不利的一面。

一个人毫无焦虑,就不会知道什么叫恐惧,当危险真正来临的时候,将无以应付。

无焦虑就会对现状持满足的态度,不去为未来奋斗,没有危机感,不思进取。

在对付危险的时候,也会有过度的心理准备,从而形成失去正确认识和对策的异常反应,这就是焦虑反应。

比如,一个没有思想准备的母亲,见自己的儿子触电了,会不顾一切地扑上前去直接用手拉开电线。

&hellip;&hellip;

<<昏暗的心灯>>

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>