

<<做自己的心理医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生>>

13位ISBN编号：9787530847480

10位ISBN编号：7530847481

出版时间：2008-10

出版时间：天津科学技术出版社

作者：邓叶染

页数：436

字数：427000

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>

## <<做自己的心理医生>>

### 前言

调适心理，只为人生更完美奥地利心理学家阿德勒是一名钓鱼爱好者。

一次，他发现了一个有趣的现象：鱼儿在咬钩之后，通常会因为刺痛而疯狂地挣扎，越挣扎，鱼钩钩得越紧，越难挣脱。

就算咬钩的鱼成功逃脱，那枚鱼钩也不会从嘴里掉出来。

因此钓到嘴里有两个鱼钩的鱼就不奇怪了。

在我们嘲笑鱼儿很笨、很傻的同时，阿德勒也提出了一个心理概念，这就是“吞钩现象”。

其实，每个人在生活中都会遇到一些过失、错误、烦恼和困惑，而这些就好像人生的鱼钩，我们不小心咬上后，通常的做法是不断地挣扎，而不是冷静下来想办法摆脱鱼钩。

这往往使得我们更加难以摆脱这些困扰，甚至愈陷愈深，从而给我们的心理带来伤害。

在现实生活中，我们面临的心理障碍就像那个鱼钩，如果我们不能及时吐出，就会受到它的困扰，以致不能幸福、快乐、成功地生活。

因此，当生活给我们带来心理障碍的时候，只有勇敢面对，积极调适，化解心理障碍的困扰，塑造阳光心态，才能避免像鱼儿一样带着鱼钩痛苦地生活。

心理调适，就是指个体通过不断调节自己的身心状态，来适应社会环境变化和自身发展需要的过程。

掌握了心理调适的基本方法后，便能够使人解除心理紧张，促进心理平衡，从而保持好的心情。

因此，学会自我心理调适，对于每个人都有着极其重要的意义。

古人云：“得人心者得天下。”

老子说：“知人者智，自知者明。”

心理调适，首先就是要了解自己和别人的心理。

了解自己的心理，你就是强者；了解了别人的心理，你就是智者。

越是了解自己和别人的心理，你就具有越强的对周围事物的操控力和对自己生活的把握力，成功古希腊先哲很早就有“了解你自己”的启示，这也是人类永恒的主题。

人是受心理支配而做出各种行为的。

只有对自己和他人的心理有足够的了解，才能调适好自己的心理，才能“知己知彼，百战不殆”，才能更好地掌握自己人生旅途的航向。

古语说：“身安不如心安，心宽强如屋宽。”

人类对于健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。

心理的健康状态已经成为影响身体健康、日常工作、生活和学习的重要问题。

在节奏快、压力大的社会中，每个人都在为了生计、工作和理想而持续奔走着、匆忙着，没有时间去审视自己的心理。

当出现心理困惑或障碍时，也没有去调适自己的心理，结果使心理状态愈来愈差，使自己愈来愈疲惫。

虽然我们改变不了事实，但我们可以通过调适心理来达到心理平衡，使我们不受不良心理的影响。

本书从认知自我、心态调适、情绪调适、人际关系调适、职场调适、情感调适、男性心理调适和女性心理调适等方面切入，本着“虽然不能改变节奏，但可以改变、调适心理”的理念，为处于滚滚红尘中、充满心理困惑的人调适好自己的心理，从而以更加从容、平和的心态去工作，去生活。

## <<做自己的心理医生>>

### 内容概要

古语说：“身安不如心安，心宽强如屋宽。

”人类对于健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。

心理的健康状态已经成为影响身体健康、日常工作、生活和学习的重要问题。

在节奏快、压力大的社会中，每个人都在为了生计、工作和理想而持续奔走着、匆忙着，没有时间去审视自己的心理。

当出现心理困惑或障碍时，也没有去调适自己的心理，结果使心理状态愈来愈差，使自己愈来愈疲惫。

虽然我们改变不了事实，但我们可以通过调适心理来达到心理平衡，使我们不受不良心理的影响。

本书从认知自我、心态调适、情绪调适、人际关系调适、职场调适、情感调适、男性心理调适和女性心理调适等方面切入，本着“虽然不能改变节奏，但可以改变、调适心理”的理念，为处于滚滚红尘中、充满心理困惑的人调适好自己的心理，从而以更加从容、平和的心态去工作，去生活。

## &lt;&lt;做自己的心理医生&gt;&gt;

## 书籍目录

序篇 人最熟悉的是自己,最不熟悉的也是自己——认知自我 一、我是谁——自我图式 二、我是什么——自我意识 三、我像什么——给自己画像 四、我能做什么——三鼎智慧 五、揭开自己的真面目

第一篇 一个健全的心态,比一百种智慧都更有力量——心态调适 第1章 好心态是引领幸福、成功的神灯——如何调适心态 一、万法由心生 二、忍住一份甜,成为伟大的人 三、机会靠自己争取,命运靠自己把握 四、忍败求胜是正道,守得云开月必明 第2章 人之幸福,在于心之幸福——塑造阳光心态 一、快乐,是一种角度 二、平衡和谐,存乎一心 三、因为自信,所以成功 四、善待压力,笑对人生 五、心中有爱,常怀宽容 六、滴水之恩,涌泉相报 第3章 以舒缓的心态生活——培养“慢生活”的心态 一、恬淡,是一种心境 二、简单,是一种智慧 三、知止,是一种从容 四、放下,是一种超脱 五、难得糊涂,是一种高明 六、活在当下,是一种释然 七、慢活人生,是一种情调

第二篇 你能调动情绪,就能调动一切——情绪调适 第1章 情绪有阴晴圆缺——揭开情绪的盖头 一、情绪——让人欢喜让人忧 二、不良情绪——随时点燃的导火线 三、蝴蝶效应——情绪产生的全过程 四、失衡的挣扎——情绪化 五、成功由心生——魔术般的“成功情绪” 第2章 多变情绪,由我掌控——不良情绪的心理调适 一、非宁静无以致远——浮躁心理调适 二、人生何处无风景——悲观心理调适 三、乱云飞渡仍从容——愤怒心理调适 四、学会放松,掌握平衡——紧张心理调适 五、面朝大海,春暖花开——抑郁心理调适 六、胜似闲庭信步——焦虑心理调适 第3章 好心情让生活更美好——日常自我情绪调适 一、心理暗示——好心情可以“想”出来 二、好心情让工作更顺利——工作情绪调适 三、好心情让家庭更美满——婚姻情绪调适 四、好心情让孩子更优秀——亲子情绪调适 五、好心情让人际更和谐——人际情绪调适 六、好心情让事业更成功——创业情绪调适

第三篇 成功不在于你会做什么,而在于你认识谁——交际心理调适 第1章 我们生活在相互依赖之中——了解交际心理 一、你的人脉富有吗——盘点自己的人脉 二、爱人者,人恒爱之——收获良好的人缘 三、近水楼台先得月——人脉有助于成功 四、听君一席话,胜读十年书——寻找“贵人” 第2章 走上交际大舞台——常见社交心理障碍调适 一、以己之短,比人之长——社交自卑心理调适 二、人不为己,天诛地灭——社交自私心理调适 三、事不关己,高高挂起——社交冷漠心理调适 四、金玉其外,败絮其内——社交虚荣心理调适 五、嫉贤妒能,心胸狭窄——社交忌妒心理调适 六、怀疑一切,与世隔绝——社交多疑心理调适 七、人不知自丑,驴不知脸长——社交自负心理调适 八、千呼万唤始出来,犹抱琵琶半遮面——社交羞怯心理调适 九、不撞南墙不回头,不见棺材不落泪——社交固执心理调适 十、人心不足蛇吞象,这山望着那山高——社交贪婪心理调适

第四篇 工作不仅是一碗饭,它更是一种生活方式——职场心理调适 第1章 找回职场中的自我——职场生涯心理调适 一、加深了解,培养默契——面对同事的心理调适 二、勇于沟通,影响上级——面对领导的心理调适 三、知己知彼,百战不殆——面对客户的心理调适 四、骄傲自满? 压力重重? —— 升迁心理调适 五、人生拐点,任重道远——领导干部心理调适 六、十字路口,何去何从——辞职心理调适 七、面对挑战,从头再来——转行心理调适 第2章 职场当自强——职场心理障碍调适 一、量体裁衣,着眼现实——不良求职心理调适 二、改善自我,提高素质——工作初期适应不良调适 三、改变认知,立足本职——工作不称心调适 四、与时俱进,开拓创新——职业倦怠调适 五、努力工作,无愧于心——职业危机感调适 六、一张一弛,文武之道——“工作狂”心理调适 七、端正心态,合理沟通——恐惧老板心理调适 八、放下面子,能上能下——下岗心理调适 九、积极乐观,展示自我——职场失落心理调适 第3章 做自己的职场心理调适师——职场综合征心理调适 一、写字楼内的隐患——白领综合征 二、“黑色星期一”的烦躁——星期一综合征 三、周末的无所适从——周末综合征 四、长假过后难以收心——假期综合征 五、这山还望那山高——跳槽综合征 六、有人欢喜有人忧——年终综合征

第五篇 让爱细暖如流,让情感春风化雨——情感心理调适 第1章 拉开情感的拉链——了解情感心理 一、情人的“心理疆域” 二、不能爱? 不会爱? 不敢爱? —— 解读“爱无能” 三、红颜知己PK蓝颜知己——异性友谊 四、“相爱”如何才能“相知” 第2

## <<做自己的心理医生>>

章 弱水三千，我只取一瓢饮——常见婚姻问题心理调适 一、为心穿上红舞鞋——新婚心理调适 二、其实你不懂我的心——如何培养“婚商” 三、拿什么拯救你，我的爱人——婚外情的抉择 四、七年之痒也是真爱契机——婚姻危机的调适 五、释放单飞的心灵——离婚后的心理调适 六、也把新桃换旧符——再婚后的心理调适 七、何时金风玉露能相逢——两地分居生活心理调适第六篇 男人的名字不叫弱者，而是坚强、成功——男性心理调适 第1章 男人整天琢磨啥——了解男性心理 一、男人忌妒女人什么 二、男人也需要爱的滋养 三、老婆总是别人的好吗 四、别说你很懂浪漫 五、44岁——男人的“心理门槛” 六、呼唤“新大男子主义”的回归 第2章 他也有脆弱的时候——男性心理障碍调适 一、“男”言之隐——抑郁症调适 二、失败过，才是真男人——遭遇挫折的调适 三、精疲力竭的男人们——心理疲劳综合征调适 四、事业家庭一肩挑——生活失衡调适 五、重塑男人的信心——心理性ED症调适第七篇 拥有健康心理，做自信女人、美丽女人——女性心理调适 第1章 女人，你在想些什么——了解女性心理 一、女人眼中的“帅哥” 二、今天你微笑了没有 三、在幸福面前你迷失自我了吗 第2章 争做美丽“半边天”——女性心理困惑调适 一、“爱美之心”不能变质——不良整容心理调适 二、生命中不能承受之“亲”——如何应对性骚扰 三、遭遇性暴力——女性何以维护尊严 四、要老板，还是要老公——事业与家庭的抉择 五、打是亲，骂是爱？——拒绝家庭暴力 六、逞强，还是示弱——职业女性的心理调适 七、过好人生第二春——再婚女性的心理调适 第3章 做阳光灿烂的孕妈妈——女性孕产期心理调适 一、不做母亲——女性的生育选择权 二、有心栽花花不开——不育女性心理调适 三、脱离“丁克族”——孕前心理调适 四、做阳光灿烂的孕妈妈——孕期心理调适 五、走出抑郁的阴霾——产后抑郁症心理调适 六、有了宝宝别冷了老公——产假婚姻危机调适

## <<做自己的心理医生>>

### 章节摘录

比如当一个男人说：“我想买一台手提电脑，我向一个卖电脑的哥们儿咨询，他如数家珍地列举不同品牌不同型号的特点，至于最终选择哪个他要我自己决定。

”女人的反应却截然不同，她们非常乐于提供建议，总是愿意加入到男人的决策中来，或者干脆替男人做出选择。

还有女人竟花了一个多小时的时间在电话里同她的朋友讨论对方的儿子，她们列举了所有的细节，从不同的角度分析问题、共同探讨，协商对策。

对于她们来说，这样做很正常，没有什么值得大惊小怪的，似乎作为女人和作为母亲，这是一件再寻常不过的事情了。

知道适时向女人征询意见的男人是明智的。

有一个男人遭遇了一场不幸，从此生活混乱不堪，负债累累，前途一片渺茫。

他的一个亲密的男性朋友建议他去开出租车，而他的一位女性朋友则考虑了一大会后说：“你太缺乏耐心了，你为什么不去试着当职业钢琴家呢？”

把你放下这么多年的爱好再重新拾起来吧，虽然这有点难，但我认为绝对可以。

”她是对的，后来这个男人通过弹奏爵士乐顺利渡过了难关。

女人的目光真的很厉害，她能够从另一个角度看到男人的优点，从而帮助男人重建自信，恢复战斗力。

当男性的敏感度有时被追求目标的热切愿望所埋没时，女性独特的眼光，有些偏颇的看问题方法，却很有可能给男人提供一些有价值 and 启发意义的意见和建议，这一点的确令人称奇。

女人大多能够全身心地投入到某件事情中，这很令人钦佩。

很多女人在一起时，也会常常表现出对同一话题的浓厚兴趣。

她们在一起谈论某件事时常常表现出异乎寻常的兴奋和开心，这种愉悦的气氛甚至让旁边观看的人都深深受到感染，那就像午后的阳光，照得人身上暖洋洋的。

女人通常对自己的身体格外关注，而且很少会把身体和心理分开来考虑。

她们有着比男人还强的任性和耐力。

她们对自己的身体充满自信，因此也不像男人那样惧怕疾病。

女人生来就是与服装相伴的：当女人站在镜子前打量自己，思考今天该穿哪件衣服更合适；或者在服装店里一件又一件地试衣服时，她们心里都在想些什么？

——对自己形象的重新评估，以及认真思考什么样的服装对改变自己的形象更适宜。

## <<做自己的心理医生>>

### 编辑推荐

《做自己的心理医生2》中讲到的心理调适，就是指个体通过不断调节自己的身心状态，来适应社会环境变化和自身发展需要的过程。

掌握了心理调适的基本方法后，便能够使人解除心理紧张，促进心理平衡，从而保持好的心情。

因此，学会自我心理调适，对于每个人都有着极其重要的意义。

点亮心灯，释放自我最大的潜能；调试心理，达到人生最佳状态。

<<做自己的心理医生>>

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>