

<<做自己的心理医生3>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生3>>

13位ISBN编号：9787530853160

10位ISBN编号：7530853163

出版时间：2009-9

出版时间：天津科学技术出版社

作者：姚会民

页数：259

字数：233000

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3>>

前言

现代社会，随着科学技术的发展和水平的提高，人们生活得越来越便利和舒适。本应该拥有更多的快乐和轻松，但事实却恰恰相反，人们能够获得的幸福感反而越来越少，随之而来的，是心理困惑和心理问题越来越多。

缺少安全感、身心疲惫、力不从心、歇斯底里，不好的感觉总是萦绕在现代人的心头，这到底是为什么呢？

人是生活在具体的环境和人群之中的，就不得不去面对不可避免的人际交往。

面对这些事情，有些人并不能得心应手，反而经常会陷入尴尬的境地。

越习以为常的事情，越难处理好，该不该借钱给别人，该不该做个老好人，如何去说些善意的谎言... 很多人不知道这些问题到底应该如何处理？

生活是烦琐的，虽然很多事情看似无足轻重，不值一提，但是却往往让人分外牵挂。

有人在为起一个什么样的名字头疼，有人在为买房子而卖命地挣钱，还有人在为是工作还是考研而犹豫不决，也有人在吃与不吃之间做着激烈的思想斗争.....面对无处不在的烦恼，我们又该怎么办呢？

现代社会，可供人们休闲的机会和方式越来越多了，但人们反而更加无所适从，不知道该去做些什么，该选择什么样的方式去放松自己的心灵，而且还很容易过于依赖某种单一的形式。

<<做自己的心理医生3>>

内容概要

现代人面对着很多的心理困惑和尴尬境地，会迷茫、会挣扎、会烦恼，但是也会思考、会反省、会改变。

本书从专家的角度出发，通过对现实生活方方面面的困惑和难题的深入分析，揭示其产生的深层心理原因，并提出合理的建议和方法，帮助读者更好地认识自己，反思自己，并改善自己，做自己的心理医生，治愈并呵护好自己的心灵。

<<做自己的心理医生3>>

书籍目录

第一章 现代人的心理困惑——是什么让你这样迷茫 1. 缺乏安全感——对危险的躲避和对环境的不适应 2. 想拥有更多——占有欲和缺乏安全感的体现 3. 歇斯底里——对情绪的诉说和对自我的保护 4. 力不从心——压力之下对完美的期望 5. 寄希望于明天——对现实的逃避和对自我的不负责任 6. 拒绝长大——逃避责任或渴望被爱 7. 无端地害怕——不良预感和害怕糟糕事情发生 8. 从众——害怕被孤立而调整自身的观点和行为 9. 初为人母的慌乱——角色转换带来的不安和忧虑 10. 身心疲惫——压力与忧虑的双重折磨 11. 痛苦成瘾——为了获得安慰和展现自我 12. 记忆空白——因情绪紧张而难以记起 13. 杂乱无章——凸现自我作用和摆脱束缚 14. 上瘾——因缺乏安全感而追求快乐和爱

第二章 人际交往的尴尬境地——心灵的退守与挣扎 1. 借钱这件难事——维护翎或显示大方 2. 总做大好人——麻痹自己并证明自己的存在 3. 留不住朋友——错误的给予和拒绝 4. 沉迷于网游——满足生活中不能满足的愿望 5. 适度说谎——自我保护和化解尴尬 6. 过于天真——对他人和世界绝对信任 7. 退休后的落寞——归属感的缺失 8. 收礼送礼——取悦别人、化解恩怨的方式 9. 与父母很陌生——依赖障碍或将父母神化 10. 人到中年的困惑——内心的怯懦和患得患失 11. 狂恋E-mail——获得预兆式的体验和精神寄托第三章 牵肠挂肚的生活琐事——烦琐中的心理需求与满足第四章 休闲中的喜乐与忧愁——心灵的紧张与松弛第五章 两性关系中的诱与惑——何以如此意乱情迷第六章 负面情绪的干扰——如何面对并不光鲜靓丽的自己第七章 心理上的不良嗜好——说出心中不可告人的秘密第八章 到底该不该这样做——学会自我反省与剖析

<<做自己的心理医生3>>

章节摘录

如何才能更好地进行休闲，使身体和心灵都得到放松呢？

感情的事最让人头疼。

自古“清官难断家务事”，男女之间常常纠缠不清。

现代社会，生活节奏不断加快，人们在情感方面也加快了步伐，越来越追求新潮，越来越脱离传统，同时也变得越来越脆弱。

这时，婚恋问题变得非常突出，人们如何才能从困惑和烦恼中摆脱出来呢？

其实，生活中的我们并不总是光鲜靓丽、风光无限的，在潇洒、自信、干练、豁达、正直、勤奋的面具底下，还隐藏着一个暴躁、自卑、唯诺、自私、狭隘、敏感的自己。

正因为心理弱点的存在，我们在心灵上受到了蒙蔽，言行上受到了左右，不能正确地认识现状，进而导致困惑和烦恼的产生。

因此，每个人的心中都可能有些不可告人的秘密，比如，有的人喜欢听好话，而有的人总是喜欢说别人坏话等。

再者，很多时候我们还会做出一些不当的行为，如，总是说三道四、不敢讲真话、自我虐待、厌食酗酒等。

虽然知道自己错了，但下次还会犯，甚至不知道自己该怎么办，这其实是因为人们没有对自己的行为进行反省和剖析，不知道自己是因为哪种心理才这样做的。

总之，现代人面对着很多的心理困惑，会迷茫、会挣扎、会烦恼，但是也会思考、反省、改变。

本书从专家的角度出发，深入分析现实生活方方面面的困惑和难题，揭示其产生的心理原因，并提出合理的建议和方法。

希望能够帮助读者更好地认识自己，反思自己，并改善自己，做自己的心理医生，治愈并呵护好自己的心灵。

<<做自己的心理医生3>>

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>