

<<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：9787546311197

10位ISBN编号：7546311195

出版时间：2009-12

出版时间：吉林出版集团

作者：吴新淮

页数：261

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

“你有病啊！”

”在公共场合，我们常听见发生矛盾冲突的人用这句话指责对方，假如被指责“有病”的人正好心情不佳，那么矛盾就有可能向更加激烈的程度发展。

于是，打架就有可能发生，甚至更有可能酿成血案。

我们不禁要问：“素以中庸之道立身，被西方人认为‘性格温和’的中国人现在都怎么了？”

”其实理由很简单，这都是焦虑引起的。

焦虑是什么？

焦虑是心理疾病的一种。

什么是心理疾病呢？

所谓心理疾病就是指一个人由于工作、学习、生活等压力，在情绪、观念、行为、兴趣、个性等方面出现一系列失调，亦称心理障碍和心理问题。

在此我们首先要明确的是，心理疾病不完全等同于精神病，也不一定就会发展成为精神病。

当一个人由于心理出现异常而导致认知缺陷，并无法控制自己的行为时才能被诊断为精神病，而心理疾病患者的行为大多能自我控制，即心理疾病患者具备正常的思维和行为能力。

目前，我们常见的心理疾病（也有人称为心身疾病）有：抑郁、焦虑、多疑、恐惧、暴躁、悲观、妒忌、虚荣、自卑、自负、自恋、高自尊和低自尊、偏执与狭隘、浮躁、强迫、敏感、完美等。

在20世纪70年代以前，中国的7亿人口中有6亿人是农业人口。

在农业人口占绝大多数的中国，工作和生活节奏缓慢，人们基本没有太大的工作和生活压力，所以就不太容易患上心理疾病。

## <<做自己的心理医生>>

### 内容概要

俗话说：“心病还需心药医”，有的心理疾病，例如：抑郁、焦虑、多疑、恐惧、狂躁、悲观、妒忌、虚荣、自卑、自负、自恋、高自尊和低自尊、偏执和狭隘、浮躁、强迫、敏感、完美等都可以通过我们自身的心理调节得到改善，甚至治愈。

《做自己的心理医生》将教会你心病自医。

## <<做自己的心理医生>>

### 作者简介

吴新淮，男，1963年出生，1979年考入第四军医大学，1984提毕业。  
先后在卫生所、卫生队、驻军医院、中心医院和军区总医院等单位工作，从事过精神神经、消化肿瘤和放射（包括MR，CT和介入）等多个专业工作。  
发表署名（前三名内）的文章近百篇。

## &lt;&lt;做自己的心理医生&gt;&gt;

## 书籍目录

心病一 抑郁 Part 1 抑郁症——心灵感冒 Part 2 抑郁症——心灵杀手 Part 3 缓解抑郁症状的3种方法 Part 4 笑声可治疗抑郁 Part 5 倾诉可以帮你摆脱抑郁 Part 6 4种心态战胜抑郁症 Part 7 可怕的产后抑郁症 Test：你抑郁了吗？

心病二 焦虑 Part 1 最近有点烦 Part 2 不健康的思维方式是焦虑产生的根源 Part 3 哪些人易焦虑 Part 4 每日5件小事缓解焦虑 Part 5 摆脱焦虑的方法 Part 6 自我调适缓解焦虑 Part 7 抗焦虑的食物 Test：你有焦虑症吗？

心病三 多疑 Part 1 多疑是心灵的毒药 Part 2 多疑者的表现 Part 3 “杯弓蛇影”与“疑邻窃斧” Part 4 女人更容易多疑 Part 5 多疑性格产生的因素 Part 6 多疑的危害 Part 7 多疑心理的自我治疗 Test：你的疑心重吗？

心病四 恐惧 Part 1 你了解恐惧症吗？ Part 2 恐惧症是如何魔鬼上身的 Part 3 适度恐惧有益身体 Part 4 羞答答的社交恐惧症 Part 5 最好治愈的心理疾病——社交恐惧症 Part 6 3个小练习帮你摆脱社交恐惧症 Part 7 矛盾的异性恐惧症 Part 8 异性恐惧症自我治疗 Test：你患有社交恐惧症吗？

心病五 狂躁 Part 1 情绪驼峰——狂躁症 Part 2 狂躁症是现代都市流行病 Part 3 两种常见的狂躁症：电脑狂躁症和离婚狂躁症 Part 4 如何预防狂躁症 Part 5 狂躁与季节、工作环境和性格有关 Part 6 狂躁更能激发创造力 Part 7 12种方法让你告别狂躁症 Test：你能控制自己的情绪吗？

心病六 悲观 Part 1 悲观主义者的嗟叹 Part 2 3种不同的悲观 Part 3 悲观和乐观 Part 4 悲观者和乐观者的区别 Part 5 悲观的人容易成就大事业 Part 6 摆脱悲观情绪11法 Part 7 我生自萧条年代 Part 8 悲观情绪会让你患上老年痴呆症 Part 9 笑口常开身心健康 Part 10 悲观者的心灵抚慰鸡汤 Test：你是个悲观的人吗？

心病七 妒忌 Part 1 妒忌心是与生俱来的 Part 2 女人的妒忌心理 Part 3 做丈夫的该如何消除妻子的妒忌心 Part 4 浅谈领导的妒忌心理 Part 5 妒忌是人际交往的毒药 Part 6 名人说妒忌 Part 7 如何消除妒忌心理 Test：你是个妒忌心强的人吗？

心病八 虚荣 Part 1 虚荣心与生俱来 Part 2 虚荣心的3个方面 Part 3 3种心理导致虚荣 Part 4 女人的虚荣心 Part 5 男人的虚荣心 Part 6 如何才能把握虚荣的度 Part 7 如何控制自己的虚荣心 Part 8 夫妻双方如何互相满足虚荣心 Test：你的虚荣心有多强？

心病九 自卑 Part 1 看不起自己的人 Part 2 自卑心理产生的原因 Part 3 成年人自卑心理探秘 Part 4 两种情形导致男人自卑 Part 5 带着假面的自卑 Part 6 如何战胜自卑心理 Part 7 天才与自卑 Test：你自卑吗？

心病十 自负 Part 1 自我膨胀的自信心 Part 2 如何区分自负和自信 Part 3 自负的种种表现 Part 4 自负心理是怎样形成的 Part 5 看看历史上这些自负者的后果 Part 6 如何克服自负心态 Test：你有自负心理吗？

心病十一 自恋 Part 1 孤芳自赏的“纳喀索斯” Part 2 自恋者的日常表现和社会表现 Part 3 自恋的原因 Part 4 自恋性格的弊端 Part 5 自恋 自爱 自信 Part 6 男人和女人谁更自恋 Part 7 名人比普通入更自恋 Part 8 健康的自恋和不健康的自恋 Part 9 如何克服自恋心理 Test：你是个自恋的女人吗？

心病十二 高自尊和低自尊 Part 1 心灵敏感区域——自尊 Part 2 自尊的重要性 Part 3 自尊心的3种形态 Part 4 高自尊 Part 5 低自尊 Part 6 爱情中的低自尊 Part 7 名人论自尊 Part 8 从6个方面改变低自尊 Test：高自尊测试 低自尊测试 低自尊和高自尊对照表 心病十三 偏执与狭隘 Part 1 偏执也是病 Part 2 偏执性格形成的原因 Part 3 偏执者的行为特点 Part 4 狭隘的人不大气 Part 5 心胸狭隘的危害 Part 6 如何克服偏执和狭隘的心理 Test：你是个偏执的人吗？

你有狭隘心理吗？

心病十四 浮躁 Part 1 浮躁的情绪是普遍的 Part 2 我们为什么会浮躁 Part 3 浮躁的5个表现特征 Part 4 年轻人的浮躁 Part 5 如何调整浮躁心态 Test：你是个浮躁的人吗？

心病十五 强迫 Part 1 无法克制自己的强迫症 Part 2 强迫症的14个症状 Part 3 强迫观念的表现 Part 4 强迫症患者的性格特点和发病原因 Part 5 森田疗法治疗强迫症 Part 6 强迫症自我治疗 Test：你有强迫

<<做自己的心理医生>>

倾向吗？

心病十六 敏感 Part 1 自寻烦恼的敏感者 Part 2 敏感者的特点 Part 3 敏感心理产生的原因 Part 4 敏感心理的负面影响 Part 5 敏感要有度 Part 6 如何改善敏感心理 Test：你是个过于敏感的人吗？

心病十七 完美 Part 1 痛苦的完美主义者 Part 2 3种完美主义性格 Part 3 完美主义者的人格特征 Part 4 完美——可望而不可即的目标 Part 5 完美主义者不完美 Part 6 如何纠正完美主义的困扰 Test：你是个完美主义者吗？

附录 Part 1 心理健康的10条标准 Part 2 菲尔测试：看看你是何种性格的人 Part 3 心理健康症状自评表

## &lt;&lt;做自己的心理医生&gt;&gt;

## 章节摘录

在我们的常识中，似乎爱激动，爱妒忌，爱吃醋，爱较真，小心眼儿这些贬义词都跟女人有关，有一句老话说：“人不和狗斗，男不和女斗。”

这话说得虽然粗点，但话糙理不糙。

其实，大凡女人似乎多多少少都有些神经质的敏感，这都是由于工作和家庭的压力所致，更因为女性独特的生理和心理因素。

因此，对于女性的多疑，我们更应该采取宽容的态度，当然，女性朋友也应该在自身多多注意，不要让正常的猜疑发展成病态的多疑。

女性的多疑，除了与小时候的家庭生活环境和其自身性格有关外，还与女性自身缺少自信心等心理问题有关。

女人随着青春一年年地远去，内心会不由自主地产生一种“人老珠黄”的不自信心理。

伴随孩子的长大，丈夫的事业有成，很多女性朋友就开始担心自己在丈夫面前已经失去吸引力了，担心丈夫会在外面被年轻漂亮的“狐狸精”诱惑，于是就开始用各种手段来调查丈夫。

例如随时调查丈夫的行踪，调查丈夫在外面又结交了哪些异性朋友，丈夫晚上回来晚了就对其进行细致地盘问，并经常对丈夫的手机信息进行查看，甚至有些女性会敏感到经常用鼻子来检查丈夫衣服上的气味，并以此来判断丈夫是不是又在外边跟别的女人在一起了，或者为了一件捕风捉影的事情就跑到丈夫单位去大闹一场。

这些极端的做法虽然是出于对家庭的维护，但结果却往往适得其反，弄得丈夫在外面颜面失尽，没法做人，以至于最后导致家庭破裂，这些不能不说是由于女性多疑给自己的家庭酿成的苦果。

女性对外界事物的感受相对男性而言要敏感，就是说，相对于男性来说，女性更加关注自己内心的感受。

再加上女性生理现象的改变导致的心理变化，所以随着自己一年年的老去，女人多疑的心病就容易发作，从而导致原本和睦的家庭出现婚姻危机。

女性的多疑主要表现在怀疑丈夫出轨上，有的女性朋友恨不能对丈夫一天24小时进行监视，她们认为只有这样才不会给丈夫创造单独和别的女人在一起的机会，岂不知这样做的结果只能让做丈夫的感觉自己像是被监狱看管的犯人，感觉缺少个人自由和空间。

每当这种情况发生时，家庭大战就会爆发，最后给家庭破裂创造了机会。

一味地去限制丈夫的个人自由只能让丈夫对家庭产生反感，最终选择离开。

假如丈夫真的有出轨行为，最明智的做法是以柔克刚，动之以情，晓之以理，这样，出轨的丈夫也会因为对妻子的内疚而回归家庭。

当然，也有很多男人面对异性的诱惑无法自拔，那就随他去好了，不知道珍惜的人最后只能落得个孤家寡人的下场。

遗憾的是很多女性朋友都不会运用这个办法。

引起妻子对丈夫产生怀疑的根源是妻子对自己丈夫的信任度下降，这里面有3种原因：第一种是丈夫原来曾经有过女朋友，自己是费尽周折才“抢”到手的，这种男人通常都是事业有成，形象气质俱佳，很有女人缘的男性；第二种是自己丈夫过去曾有拈花惹草的习惯；第三种就纯粹是属于“疑心生暗鬼”的无端怀疑了。

据调查，因夫妻一方怀疑另一方造成的感情破裂，其实大都是主观臆断，捕风捉影的无端怀疑。

特别是女方因为不冷静分析而导致双方矛盾恶化的情况占大多数，所以女性朋友在没有确凿证据时千万不要随意怀疑丈夫。

无端怀疑丈夫有外遇的女性朋友需要提高自身修养，提升自信，因为在充满自信的心田里是不会生长出多疑的毒草的。

女性朋友应当认识到，女人一生每个阶段都有其独特的美，少女有少女的青春美，中年有中年的成熟美，且不可因为自己年华老去而无谓地伤神。

女性朋友的心胸也要开阔一点儿，自己在外边工作也不可能不和性交往，那就不能要求自己的丈夫不和异性打交道。

## <<做自己的心理医生>>

在工作中接触异性是工作需要，你要是总往不好的方面去想，最后只能是自寻烦恼。女性朋友还要增加对丈夫的信任度，遇事多与丈夫进行沟通，沟通是化解疑虑的良药。夫妻间的信任不但是建立感情的基础，也是相互尊重的基础，更是家庭和睦的基础。信任是靠夫妻双方共同营造的，想要做到对对方少疑和不疑，那就要夫妻双方都向对方敞开心扉，不让多疑有生存的土壤。

女性朋友还应该明白的一点是，在你们和丈夫同床共枕十几年后，当初如火的爱情早已化作了离不开的亲情，早已没了热恋时那种“一日不见如隔三秋”的牵挂，所以，当丈夫不在自己身边又没有给自己打电话时，千万不要毫无根据地胡乱猜测。

从丈夫这一方来说，作为一个男人，谁都想有一个温暖幸福的家，但是切记，温暖幸福是要靠努力来换取的，虽然一个家是由夫妻双方共同来维护的，但作为一个男人应该担负起对家庭的责任。

假如作为一个丈夫，没有尽到丈夫的职责，甚至经常夜不归宿，那么时间久了，再通情达理、温柔贤惠的妻子也会在心里聚积起愤懑不满，甚至是不安的情绪，这些情绪会在任何时候发作。

所以做丈夫的应该对妻子多多从心理上进行安抚，对妻子更加温柔体贴，多干些家务活，让妻子能够强烈地感受到丈夫的爱，同时耐心地向妻子指出多疑对家庭的危害。

同时，做丈夫的也应该明白，要想得到妻子的信任，首先要遵守伦理道德的约束，要给晚辈做一个好榜样，对其他异性不能有非分之想，只要自己品行端正，就一定能打消妻子多疑的顾虑。

古人说：“水至清则无鱼，人至察则无徒。”

这条规则不但适用于职场，也适用于家庭，毕竟夫妻双方在成长环境、生活习惯、脾气性格、兴趣爱好等方面都会存在差异，一方认为无关紧要的事情，对方可能无法接受，所以最好各自在不影响彼此感情的情况下为对方留出一块“自留地”。

这种相互都保留一点儿空间的宽容是婚姻爱情长久保鲜的润滑剂，也由此证明了彼此的理解和信任。



## <<做自己的心理医生>>

### 编辑推荐

《做自己的心理医生》：早在上世纪初，瑞士心理学家荣格就指出：“心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫困和战争等，而是我们的心灵自身。”健康人生从心开始

<<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>