<<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,甚至更有可能会酿成血案。

我们不禁要问:"素以中庸之道立身,被西方人认为¨l生格温和[,]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、狂躁、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、消化肿瘸 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。

<<做自己的心理医生>>

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 异性恐惧症的自我治疗 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 名人比普通人更自恋 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 强迫症的自我治疗 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

<<做自己的心理医生>>

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面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~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,自己在外面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