

<<做自己的心理医生大全集>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生大全集>>

13位ISBN编号：9787547704073

10位ISBN编号：7547704077

出版时间：2012-5

出版时间：同心出版社

作者：博瀚 编

页数：414

字数：450000

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>

<<做自己的心理医生大全集>>

前言

我们生活在一个复杂且不断变化的时代，随着人们生活节奏的加快、竞争的日趋激烈、人际关系的愈加复杂，人们的精神空间也被现代社会挤压得越来越狭窄，随之而来的一系列问题常常使人们的心理处于失衡状态。

心里不痛快的时候，人们会寻求各种方式来发泄情绪舒缓压力，比如运动健身、旅行、在家休息……但绝大多数人会发现，运动健身之后仍不能减轻心中的忧虑；旅游放松后依然感到身心疲惫；柔软的大床并不能带来安逸的睡眠……所有这些痛苦依然在你心里丝丝缕缕地盘旋着。

有资料显示：在我国，每年至少有18万人因患有各种精神疾病死于自杀，有200万人自杀未遂。

在15岁至45岁年龄段的人群中，自杀是首位的死因。

不仅如此，心理疾患也是诱发其他病变的罪魁祸首，如冠心病、高血压、癌症、糖尿病、溃疡病等，都与心理、社会因素密切相关。

1992年，世界卫生组织发布了关于“健康”的新概念：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。

要想成为一个完全健康的人，掌握一些心理学知识是非常有必要的。

因为，随着社会的不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系也在发生变化。

日常生活中的每一个人，由于各自承担着不同的社会责任，因此也都存在着不同程度的心理问题。

可见，引发心理问题的因素是多种多样的。

心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响到他的人生观、价值观，从而直接影响到他的某个具体行为。

因此，从某种意义上来说，心理卫生比生理卫生更为重要。

”从心理学的理论上讲，一般的心理问题都可以通过自我调节的方式来达到自我放松，缓解自身的心理压力并排解心理障碍。

因此当面对“心病”时，关键是你怎样去看待它，用什么样的心态去对待它。

《做自己的心理医生大全集》将教你以正确的心态去认识你自己，提高自身心理素质，学会自我心理调节，及时觉察并发现自身存在的心理问题，勇敢面对自己，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实世界，做自己心灵的守护者。

早在二十世纪初，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、贫苦和战争，而是我们的心灵自身。

”有人说：“人类已经进入了一个心理负重的年代。

”只要是人，永远都逃脱不了心理问题的困扰。

当你感到“今天有点烦”的时候，是否很渴望找到一把属于你心灵的“梳子”，来梳理那些纷乱的思绪？

要知道，不健康的心理就像人体的一枚定时炸弹，如果不及时排除掉，便时时威胁着人们的身心健康。

任何事物都是有关联的，同样，人的心理活动与生理功能之间也有着内在的密切联系，长期的不良心态自然会导致很多问题，例如伤害自己或伤害他人，严重者甚至危害社会。

俗话说“心病还需心药医”“解铃还须系铃人”，心理问题必须通过自己才能解决，别人不可能代替你。

因此，《做自己的心理医生大全集》根据人生各阶段会出现的不同心理危机，结合当下的典型心理案例，介绍了一些自我心理调节的有效方法并辅以有趣的心理测试。

书中透彻分析了现代社会生活中广泛存在的常见心理疾病：虚荣、自卑、猜疑、嫉妒、浮躁、贪婪等，并找出它们的根源，提出相应的解决途径。

同时针对一些极端心理状态，如迷恋网络、酗酒、赌博等也提出了有效的矫正手段。

帮助读者通过学习心理学的理论和方法，自我解决心理问题，扫除心理阴霾，最终成为自己的“心理医生”。

人的一生，因为自卑、嫉妒、浮躁、焦虑、抑郁等浪费了太多精力和时间，相信读完《做自己的心理

<<做自己的心理医生大全集>>

医生大全集》后，每个人都会获得意外的收获，明白原来一个人最好的心理医生就是自己。如果你在生活中遇到了心理问题，运用《做自己的心理医生大全集》的知识，可有效化解问题，为生活增添一缕阳光。

<<做自己的心理医生大全集>>

内容概要

“人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫困和战争，而是我们的心灵。”心理学家荣格这样说。

现代人拥有了更丰富的物质，但心灵随着物质世界的变化变得浮躁、迷茫、无助、疲惫、沉重、焦躁、抑郁、恐慌，于是大多数人都感觉不快乐，大多数人都有病。生活质量的提高不仅在于物质的优越，更在于心灵的健康。现在该是对自己的心灵进行一次完全体检和治疗的时候了。

本书是一本帮助您进行自我心灵测试，自我诊断，自我心疗的全程式心理自助手册。书中对孤独、无助、虚无、自卑、焦虑、抑郁、恐慌、彷徨、痛苦等常见的心理问题进行理性和贴心的分析，就学习、职场、生活、婚恋等各个方面面临的心灵问题帮助您认识从根源进行开解。不需要吃药，一本书从本质上让您的心灵得到调节从根本上祛除烦恼，让心灵轻装上阵，开始阳光人生。

<<做自己的心理医生大全集>>

书籍目录

第一卷 每个人都会有心理秘密

社会常见异常心理的秘密

导读：健康心理是人生的一盏明灯

大步走出自卑的围墙

为心灵卸下猜疑的枷锁

敏感的心盛满了委屈

摆脱犹豫，果断行动

冲动是人性的魔鬼

在困境中越挫越勇

赶走空虚，发掘生命的活力

如何让自己尽快赶走空虚呢

嫉妒其实是在贬低自己

带着你的心去旅行

不做一毛不拔的“穷人”

无法停止的盲目攀比

报复是没有尽头的怨与恨

别让懦弱占据你的人生

请不要拒绝分享

走出面子的围墙

心理测试：心理健康水平测评表

认识女人的心理异常

导读：认识女人的心理异常

女人更追求完美

强势的女人也有自卑

谁也不能抢走我的爸爸

该如何迎接孩子的到来

打折的东西一定都很便宜

女强人的心是否也该强大无比

失业后我就失去了一切

天生弱势的女人

更年期的烦躁没人理解

心理测试：女性魅力心理测试

认识男人的心理异常

导读：什么是男性心理异常

从我记事那天起就没有哭过

我的眼泪留给黑夜

我就是“雅努斯”神

在母亲眼里我是长不大的小男孩

当长期感情与自由的心相碰撞

心理测试：男性魅力心理测试

战胜你的社交心理障碍

导读：什么是社交心理障碍

我不善于与人打交道

总觉得大家都在孤立我

我的脆弱得不到帮助

<<做自己的心理医生大全集>>

我孤单地享受自己的世界
与人交往是魔鬼的任务
学会拒绝，勇敢说“不”
学会尊重不喜欢你的人
每个人都渴望得到赞美
以诚待友，走进另一个心灵
心理测试：你有哪些交际弱点
克服你的职业心理障碍
导读：认识职业心理障碍
职场精英的疲惫从何而来
一步步从学校到职场
自卑的“工作狂”
被别人偷走的热情
为什么被“议论”的人总是我
比上班还累的放假
没有“人缘”的办公室新人
办公室友情该继续还是停止
不要做职场“橡皮人”
下一个失业者会是我吗
心理测试：测测你的职场成熟度

第二卷 你所恐惧的是你的内心

认识你的行为障碍
导读：什么是行为障碍
看到伤口才能平静的自我伤害
跳出逃避，勇敢担当
拖延，让人生失去意义
懒惰让人生渐渐生锈
挣脱孤僻，融入群体
不要做欲望的奴隶
独立行走不再依赖
拒绝自负的人生充满辉煌
好吃的食物切莫贪食
摆脱厌食，享受美好
为什么一直感觉睡不醒
心理测试：测一测你的行为障碍
坦然接受你的人格障碍
导读：认识你的人格障碍
说谎癖——不说谎话连自己都不相信
边缘型人格——天使与魔鬼的化身
强迫型人格——反复确认后才安心
偏执型人格——不做心灵僵硬的人
表演型人格——我不要循规蹈矩
自恋型人格——只懂得爱自己的人
攻击型人格——无法听进别人的话
分裂型人格——尽可能的自己生活
情感型人格——用情感决定一切
依赖型人格——如果离开家，我会感到茫然

<<做自己的心理医生大全集>>

迎合型人格——不做别人的应声虫

反社会型人格——在一个糟糕的环境

心理测试：你属于哪一种人格

请直面你的情绪障碍

导读：什么是情绪障碍

抛开不满，积极进取

破解恐惧，不当懦夫

品味孤独，漫步人生

消除紧张，从容不迫

别让抑郁影响你一生

驱散焦虑的阴霾

走脚下的路，忘记过去的事

放弃追求完美才能获得满足

浮躁让你无法安心做事

远离悲观，笑对人生

疏导愤怒，心平气和

不要让狭隘遮住人脉的天空

冲动的人总成不了大事

宽容他人，解放自己

抛弃坏情绪，感受幸福

笑一笑，世界都是美好的

心理测试：你的情绪控制能力如何

停止迷恋，预防和控制你的“瘾”

导读：认识成瘾行为

停止疯狂购物的脚步

永远都打扫不干净的屋子

不做赌场的“瘾将军”

不要成为毒品的奴隶

不要成为烟的“瘾君子”

不做酒的“瘾君子”

不做网络的“蜘蛛侠”

不要让大脑被信息埋没

心理测试：你容易对事物上瘾吗

第三卷 人生各阶段的心理密码

家有宝贝初成长

导读：什么是孩子的心理健康

小调皮鬼都在想什么

爱撒谎的小孩儿

孩子也会患上“焦虑症”

孤独的“孤独症”

没有安全感的孩子

孩子为什么喜欢“随大流”

孩子为什么总爱咬手指

孩子为什么那么偏食

总是“红脸”的孩子

被“蛋壳”保护起来的孩子

孩子任性到底是谁的错

<<做自己的心理医生大全集>>

动不动就“打”人的孩子
重视青少年的心理异常
导读：什么是青少年心理异常
读书到底有多大的用处
一上课就没法集中注意力
在情窦初开的美好季节
请温和的对待师生恋
自杀跌入绝望的深渊
父母再婚孩子“丢失”了幸福
为什么孩子越来越不听话
吸烟饮酒的“成年人心理”
心理测试：青少年心理健康测试
平静面对中年和老年
导读：认识中老年人的心理健康标准
中年的天空有些灰暗
固执到不可以理喻的烦恼
中年人如何面对工作的不适应
越来越孤独的“空巢”心理
如何面对退休后的生活
记忆力越来越差，人老不中用
睡眠越来越少，担心越来越多
儿女都不喜欢听我喋喋不休
平静地面对死亡
心理测试：测试你的老龄化程度
正确对待婚恋中的困扰
导读：走进爱情中的心理困惑
男女不同之爱情心理差异
暗恋的滋味藏在心头难开口
每一次分手都是心灵的修复
该如何信任感情
网恋如云朵般漂浮不定
是谁给了第三者机会
为何相爱容易相处难
婆媳“大战”何时了
心理测试：你适合哪种婚姻模式
你也可以是别人的心理医生
导读：什么是心理治疗
行为治疗法
认知治疗法
森田治疗法
催眠治疗法
催眠疗法的主要适用范围
精神分析治疗法
乐观主义疗法
音乐治疗法
心理健康测试

<<做自己的心理医生大全集>>

章节摘录

第一卷 每个人都会有心理秘密一个心理健康的人，其行为受意识支配，思想与行为是协调统一的，并具有自我控制能力。

如果一个人的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思维混乱，语言支离破碎，做事杂乱无章，就是心理不健康的表现。

心理问题和生理疾病是不同的，它是由人的内在精神因素，准确地说是大脑中枢神经控制系统所引发的一系列问题，它会间接地改变人的性格、世界观及情绪等。

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，每一个人的心理在一生中都会随着遇到的环境的变化而变化。

但一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就能拥有快乐的生活。

第一章 社会常见异常心理的秘密常见异常心理，是心理活动中的局部异常状态。

平时人们所说的“心理困惑”“心理困扰”等，就是指的这种常见心理异常，也常常被简称为“心理问题”。

心理问题是一个人的大脑结构或机能出现失调，对客观现实反映的紊乱和歪曲。

心理问题既反映了个人自我概念和某些能力的异常，也反映了社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

。导读：健康心理是人生的一盏明灯从古至今，没有人不希望自己健康，每个人都知道健康可长寿这个道理。

但如果给你两个选择，一个是家庭幸福，另一个是事业有成。

你会选哪个？

相信很多人都会选择家庭幸福。

可是你想过吗？

如果没有健康，哪里来的家庭幸福？

如果没有健康，又从哪里来的事业有成呢？

不知道大家有没有发现，现代社会的人虽然生理上比过去的人早熟，但是心理上却呈现出晚熟的趋势。

世界卫生组织对健康的定义是：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

”说到健康，人们很容易想到“亚健康”。

没错，“亚健康”是近年世界卫生组织提出的一个新概念，特指身心处于健康与疾病之间的状态，又叫慢性疲劳综合征或“第三状态”。

此时生理心理活力降低，适应能力下降，但又查不出有什么异常，所以又称之为“疾病前状态”或者是“次健康状态”。

调查发现，70%的人都有过这种似病非病的非健康状态。

所以说，健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好。

而心理健康已成为现代健康概念中一个不可或缺的重要部分。

以往人们都认为身体健康了，那就是健康的，而忽视了心理健康的重要性。

随着来自社会各方面压力的不断加大，人们的心理健康也面临着严重的危机。

那么，关注心理健康也就被提到日程上来了。

随着现代社会的经济发展，人们生活水平的提高，导致人们在生理上提前成熟。

事实上，丰富的物质生活同样导致了人们在心理上的晚熟。

当今社会，生产力如此之高，以至于很多产品已经供过于求。

经济的大发展也使得医疗、养老等福利政策日益完善，使得人们没有太多后顾之忧。

另外，现代人在职业、婚恋等方面有了更多更自由的选择性，选择多了却也增加了他们人生的不确定性，导致有的人已经到了快婚嫁的年龄还像孩子一样，说话办事总是没有确定因素。

<<做自己的心理医生大全集>>

他们一方面享受着自由的乐趣，一方面也承受着为了过分自由付出的代价。

求医不如求己，如何来克服心理亚健康呢？

一是可以对自己的生活习惯和行为进行一些适当调整，使自己的作息时间慢慢变得有规律；二是进行自我情绪调整能力训练，通过训练达到既能够认知自己以及对方的情绪，又能够管理自己的情绪。

其实，人的心理健康的形成就是一个相对独立、运动和复杂的过程，而不健康的心理往往引起心理缺陷、心理障碍和心理疾患等。

如果不及时发现，人生中的很多光明都将被遮盖。

一个心理健康的人平和、自然、放松，更容易受到同伴们的欢迎，更多的人成为了群体中的领导。

一个心理不健康的人常常会觉得自己能力不足，害怕被拒绝，讨厌被支配，有强烈的依赖心。

嫉妒，缺乏安全感。

如果不在合适的时候结束这一“扭曲”心理的发展过程，任由这种不健康状态发展下去，那么这些人就不会产生与年龄和社会位置相匹配的责任心。

这样的人生也会慢慢变得消极被动，并且还会滋生出许多借口，使自己的行为合理化。

因此，人们一定要对心理健康有正确的认识。

大步走出自卑的围墙自卑是自我情绪体验的一种消极形式，自卑者往往把自己向群体边缘化，对自己缺乏自信，悲观失望。

这是一种畸形的心态，往往会成为一个人健康成长的绊脚石。

如果要探究自卑产生的根本原因，应该和人的欲望有关，因为有一句话是“一切人类产生的事物的根源都来自欲望”。

这就是弗洛伊德终其一生提倡的“原欲”。

因为“欲望”无止境，所以人类永远无法满足现状，自卑感油然而生。

所以说，自卑感的产生，并不是认识上的不同，而是感觉上的差异。

一个自卑的人经常否定自己，自己看不起自己。

有着严重自卑心理的人，其实有时并非是他在某方面有缺陷，而是根本就不能悦纳自己，自轻自贱，自怨自艾，常常觉得自己低人一等，自己都不喜欢自己，从而也觉得别人不喜欢自己。

由此心灵就会被永不消散的愁云笼罩，进而陷入不能自拔的痛苦境地。

自卑的人总是用现实的标准或尺度来衡量自己，并且十分自信自己可以达到这种标准的尺度，如“我应该像那个人一样”等。

而这种追求，却脱离了实际，只会带来更多的自卑感。

我们常说一个人的美丽与否，并不是因为外在的容貌，而是这个人的心中有没有自信。

没有自信的人是很软弱的，他们总是左右徘徊，稍有风浪，就会动摇。

如果他真的有了一种新见解，他也会觉得这只是自己的一时见解，没有多少价值，所以干脆放弃它。

一个不自卑的人，能毫不犹豫地表达自己的思想，使自己的生活更加丰富多彩。

日常生活中，抬头看看你周围的人群，你会发现，有些人并没有生理疾患却总是不敢昂首阔步；有些人并没有做亏心事眼神却总是躲躲闪闪；有些人并不是嗓音细小却总是不敢大声说话。

其实，有这种表现的人往往都是因为不自信。

在他们内心深处，总认为自己一无是处，只想尽可能地把自己隐藏起来。

心理学家说，自卑者最大的愿望就是像他所“羡慕的人”一样正常生活，用和他们一样的方式说话、做事，严重的自卑者还会对“羡慕的人”带有崇拜和敬畏感。

自卑者总是容易去无限地想象、扩大别人的优点，然而他们却忽略了每个人的心里多少都会残留一些过去的失败所留下的疤痕。

因此，克服自卑并不难，关键是学会给自己树立信心。

有人说，自信能使人最大限度地发挥自己的聪明才智，并能增强成功的信心。

那么，自信又是从何而来的呢？

自信不是人类天生就有的东西，也没有人会一直拥有它，它要靠自身不断地锻炼和培养。

一个人如果能意识到自卑，并且主动正视它，就意味着他已经找到克服自卑的原动力，已经战胜自己了。

<<做自己的心理医生大全集>>

无论自卑当初是怎么形成的，如果一个人被它的阴影所笼罩，那就好像给自己的心上了枷锁，让自己的心灵负重前行，同时也阻断了与外界的沟通，在狭义的世界越来越自卑。

“勤能补拙是良训，一分辛劳一分才。

”当你知道自己某方面不如别人时，一味地叹气发牢骚只能让你更加不如别人。

只有“笨鸟先飞”“以勤补拙”，一点一滴地去进步，日积月累，才能逐渐成为生活的强者。

那么具体该如何战胜自卑，超越自卑，激发自己的潜能呢？

首先要学会微笑。

不管处于什么困境，经历了何种磨难，都要微笑，用平和的心态来面对自己和身边的人。

当你学会了微笑，就会发现微笑不仅能提高信心，也能感染到他人，并由此对你也生出好感来，让你有更大的信心迎接挑战。

其次是敢为人先。

一个敢于将自己置于众目睽睽之下的人，本身就需要极大的胆量和勇气，如果经常这样，这种行为就能变成一种习惯，自卑就会潜移默化地转变成自信。

再者，经常坐在显眼的位置，就会增加在领导和老师视线中出现的频率，同时也鼓励着自己更加努力。

最后是正视别人。

眼睛是心灵的窗户，从一个人的眼睛里可以读出他心中所想、所感，读出他的性格、他的情感。

正视别人，不扭捏不躲闪，大大方方，光明正大，这就是自信的、积极的心态，这样的人大家都愿意与他交往。

富有者不一定高尚，贫穷者不一定卑微。

上帝是最公平的，他给了每个人叫做“机会”的礼物，你的面前就是超越自卑的机会，为什么不从现在开始呢？

自卑，是一个人对内心潜能的自我压抑，是对自我人格的人为否定，更是对自信和自尊的损害。

在生活中，我们只有自信、自爱，加倍珍惜自己，才能最大限度地发挥自己的潜力，创造出自己的一片天空。

为心灵卸下猜疑的枷锁猜疑是人性的弱点之一。

一个人一旦掉进猜疑的陷阱，必定时时神经过敏，对他人失去信任，对自己产生怀疑。

生活中我们常会碰到一些猜疑心很重的人，他们整天疑心重重、无中生有，认为人人都不可信、不可交。

如有的人见到几个同学背着他讲话，就会怀疑是在讲他的坏话；老师有时对他态度冷淡一些，又会觉得老师对自己有了看法等。

有一个人无意间丢了一把斧头，他马上就怀疑是邻居的儿子偷的。

因为有了“邻居儿子”这个假想“敌人”，所以他一看到邻居的儿子，就觉得无论是他的神情仪态，还是他的言谈举止，都像是偷了斧头的样子。

经过他这一番“观察”和“思考”，更加确定了自己设定的假想敌人，他断定偷斧头的贼一定是邻居的儿子，因此总是对邻居家儿子充满了敌意。

然而不久后，当他有一次上山砍柴，无意间找到了丢失的斧头，回家后再看邻居的儿子，竟然觉得他可爱聪明，一点也不像偷斧头的人。

常言道，疑心生暗鬼。

这个丢了斧头的人从一开始就钻进了猜疑的死胡同，并觉得“胡同内外”都不令人顺心。

所以说，在我们现实生活中，猜疑心理的产生和发展，几乎都是由于我们的“封闭性思路”阻碍了正常思维的结果。

猜疑心理是一种片面的、狭隘的、缺乏事实根据的想象。

喜欢猜疑的人很在意别人和外界对自己的态度看法，别人不经意的一句话，他也会努力“品”出其中的含义。

古人常说：“长相知，不相疑。

”疑神疑鬼的人，表面上是怀疑别人，其实是对自己信心不足的表现。

<<做自己的心理医生大全集>>

有人在某些方面自认为比别人差，就想当然地以为别人看不起自己，觉得别人肯定会背后议论自己、算计自己。

相反，如果一个人信心十足，就会很信任他人，更是很少产生猜疑心。

猜疑是一个人人性的弱点，长久的猜疑不仅影响自己，而且也不利于个人的身心健康。

猜疑的实质是对他人缺乏基本的信任，猜疑能给人一种错误的心理暗示，即觉得他人都是不可信的。

好猜疑的人疑忌重重，绝少交心，整天郁郁寡欢。

因为自我的封闭而阻碍了外部信息的流入和内心真情的流露，由怀疑别人发展到怀疑自己，从而失去信心，变得怯懦、自卑、被动和消极。

因此，陷入猜疑陷阱的人通常会活得很累。

他们整天疑神疑鬼、认为任何人都不能信、不可交。

例如看到几个同事在窃窃私语，就怀疑大家在讲他坏话；有时领导对他态度冷淡一些，又觉得领导对自己有了看法等。

其实，猜疑别人的人也是在怀疑自己，人的心因猜疑而打开，也因猜疑而紧闭。

那么，为了避免生活中因猜疑而出现的不必要冲突，建立人际交往中的互信准则，我们可以从这些方面去做。

首先当发现自己生疑时，应立即停止并寻找产生怀疑的根源，千万不要顺着猜疑的方向前进。

冷静下来问自己：为什么我会这样想？

有事实根据吗？

如果我的猜疑是错误的，还有别的可能发生的情况吗？

在做出决定前，多问几个为什么，而不要像那个怀疑别人偷了斧子的人一样只会无端猜疑；其次每个人都有自己的优缺点，善于及时发现并提高自信心，有了这样的心态自然就会充满信心地去热爱生活，热情地投入工作和生活；最后要知道在人生的漫漫长路上，一个人难免遭到别人的流言和非议，这是很正常的事情。

但丁有一句名言：“走自己的路，让别人说去吧。”

要善于调节自己的心情，不要在意他人的议论。

当你被他人误解了，应该通过适当的方式和对方交流。

通过谈心，求得对彼此的了解，增加相互的信任，消除隔阂和误会。

世界上不被误会的人是没有的，关键是要尽快消除误会，如果误会不能尽快地解除，会发展为猜疑；

猜疑不能及时解除，可能会导致不幸。

所以如果可能的话，最好同你“怀疑”的对象开诚布公地沟通和交谈，弄清真相，解除误会，解除不必要的猜疑。

古人云：“长相知，不相疑。”

反过来就是，不相知，长相疑。

其实，“他信”的缺乏，常常与“自信”的不足有密切的联系。

疑神疑鬼的人，表面上是怀疑别人，实际上也有对自己怀疑的成分，至少是信心不足。

有的人在有些方面自认为比别人差，因而总以为别人看不起自己，在议论自己、算计自己。

如果一个人自信心很足，就很容易信任别人，所以很少产生猜疑的心理。

所谓“谣言止于智者”，聪明的人是不会听信谣言的，更不会传播谣言。

做一个聪明的人，相互信任，相互友爱，让生活充满理解的阳光吧！

<<做自己的心理医生大全集>>

编辑推荐

《做自己的心理医生大全集》帮你全面了解自己的心——克服心理障碍不再假手他人！

你是否常感到自卑、烦躁、焦虑、抑郁或恐慌？

是否有时感到迷茫、无助、失望、痛苦、绝望？

你是否渴望健康、快乐、解脱的生活，那就看《做自己的心理医生大全集》吧，它可以解答你所有的问题！

全面解答你的心中疑惑——不能说的秘密？

那就自己解决吧！

心理学专家指定的14种权威心理测试，测出你的性格弱点，解开你的内心疑惑，让你做到正确认识、平衡协调，拥有快乐生活。

超大容量，物超所值——最实惠的价格获得最有价值的内容！

超值图书“论斤卖”，前所未有的实惠价格，一书囊括心理学社交、职场、行为、人格、情绪问题，涵盖少年、青年、中老年等人生全阶段疑惑，更有实用心疗方法，配合经典案例供您参考。

<<做自己的心理医生大全集>>

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>