

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

图书基本信息

书名：<<心理医生不会告诉你的秘密>>

13位ISBN编号：9787560979717

10位ISBN编号：7560979718

出版时间：2012-8

出版时间：华中科技大学出版社

作者：雅瑟

页数：302

字数：300000

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>

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

前言

自己是自己最好的心理医生 传说南唐时，金陵（今南京）清凉寺有一位法灯禅师，性格豪放，平时不太遵守佛门戒规，寺内一般僧人都瞧不起他，唯独住持方丈对他颇为器重。

有一次，方丈在讲经说法时询问寺内众僧人：“谁能够把系在老虎脖子上的金铃解下来？”大家再三思考，都回答不出来。

这时法灯刚巧走过来，他不假思索地答道：“只有那个把金铃系到老虎脖子上的人，才能够把金铃解下来。

”方丈听后，点头称赞。

后来。

这句话就以成语“解铃还须系铃人”流传下来。

用来比喻谁造成的困难还得由谁自己来解决。

如今，人人都可能会有心理问题，无论男女一生中都逃脱不了心理问题的困扰，且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。

正如上面提到的“解铃还须系铃人”，这些心理问题必须依靠患者自己才能解决。

尽管现代社会已经有了非常发达的科学技术，尽管人类对于周围的世界有了很强的掌控，甚至都可以飞出地球去开拓广袤无垠的太空了，可是在黑夜里，当你躺在床上，听着自己的心跳和呼吸声的时候，你是否想过自己是这个宇宙中最神秘的呢？

你对于自己的内心小宇宙了解多少呢？

为什么有的女孩正值青春妙龄，却做什么都不高兴。

总是心烦意乱？

为什么有的七尺男儿，逢人总是低着头，对人有意回避？

为什么柔软的水床并没有带来安稳的睡眠？

为什么富裕的生活消除不了夫妻之间的厌倦？

每个人既相同又不同。

我们每天都在忙忙碌碌地生活，我们的内心每天都在上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。

怎样才能消除那些有损健康的消极心理，使自己时刻都生活在快乐幸福之中呢？

本书运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，多角度地阐述了现代人常见的各种心理问题，介绍了相应的心理治疗方法，并附有较为专业的心理测试题，以期能给各位读者带来切实的帮助。

事实上，面对绝大多数的“心病”，只要以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会心理调适，每个人都可以在心理出现异常的时候成为自己的心理医生，都可以依靠自己的力量来摆脱心理问题的困扰。

真诚盼望这本书能带给每个人幸福美满的人生！

书中难免错谬之处，敬请读者批评指正！

编者 2012年6月

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

内容概要

本书运用通俗、简练的语言，结合大量案例，从众多角度阐述了现代人常见的各种心理问题，介绍了相应的心理治疗方法，并附有较为专业的心理测试题，相信会使各位读者从中得到帮助，从而时时生活在幸福快乐之中

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

书籍目录

第1章 轻度不良情绪的秘密

心理问题1悲观情绪

活着是一种痛苦

心理问题2急躁情绪

一遇到意外就会情绪激动

心理问题3愤怒情绪

控制不住自己, 说话出口伤人

心理问题4紧张情绪

经常心慌, 呼吸急促, 脉搏加快

心理问题5消沉情绪

对什么都不感兴趣

心理问题6敌对情绪

认为身边没有一个好人

第2章 轻度心理异常的秘密

心理问题7强迫症

明知道没有意义还是禁不住去想

心理问题8恐惧症

一上车就害怕, 无论是什么车

心理问题9抑郁症

干什么都高兴不起来。

经常心烦意乱

心理问题10焦虑症

总担心有些东西对自己不利, 老是想不开

心理问题11疑病症

总觉得自己的身体出了问题, 也许是心脏病,

心理问题12神经衰弱

对自己不感兴趣的事想个不停, 无法控制

第3章 轻度成瘾行为的秘密

心理问题13购物癖

无法控制的购买欲

心理问题14赌瘾

一天不赌就难受

心理问题15信息成瘾

买报纸比吃早饭更重要

心理问题16烟瘾

难以忍受手头没有烟的感觉,

心理问题17洁癖

总觉得到处都是看不见的肮脏细菌

心理问题18酒瘾

一旦喝起酒来, 就没人能使我停止

心理问题19网瘾

我心里很矛盾, 但我就是控制不住

第4章 轻微病态心理的秘密

第5章 早期人格障碍的秘密

第6章 男性心理异常的秘密

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

- 第7章 女性心理异常的秘密
- 第8章 婚恋心理异常的秘密
- 第9章 本能行为障碍的秘密
- 第10章 社交心理障碍的秘密
- 第11章 职业心理障碍的秘密
- 结语 做一个健康快乐的现代人

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

章节摘录

版权页： 问题描述 晓霖是个长得文静秀气、性格略微有点儿内向的女孩。

她在各方面都很不错，但却有个别人都不知晓的“心病”：总觉得有人盯着她看，尤其是在当众讲话、演节目时，她都慌得不得了，呼吸急促，脉搏加快，说话吞吞吐吐。

问题分析 当今社会是一个竞争激烈、快节奏、高效率的社会，这就不可避免地给人带来许多紧张和压力。

精神紧张一般分为弱、适度和强三种。

人们需要适度的精神紧张，因为这是人们解决问题的必要条件。

但是，过度的精神紧张，却不利于问题的解决。

从生理心理学的角度来看，人若长期、反复地处于超生理强度的紧张状态中，就容易急躁、激动、恼怒，严重者会导致大脑神经功能紊乱，有损身体健康。

因此，要克服紧张的心理，设法把自己从紧张的情绪中解脱出来。

当一个人已经出现了紧张的情绪时，该怎么调适呢？

对于这种情况，人们习惯上常常会劝慰当事人：“别紧张！”

“有什么大不了的！”

而当事人自己也通常会这样告诫自己：“别紧张！”

“有什么了不起的！”

然而，十分不幸的是，这种办法几乎是行不通的，实际上这会使人感到更加不安。

因为这是在和自己过不去，在给自己制造更大的紧张。

正如有句话所说的“情绪如潮，越堵越高”，因此，如何摆脱和控制紧张情绪，对于每一个现代人来说，都是十分重要的。

解决之道 一、坦然面对和接受自己的紧张 你应该想到自己的紧张是正常的，很多人在某种情境下可能比你更紧张。

不要与这种不安的情绪对抗，而是体验它、接受它。

要训练自己像局外人一样观察自己害怕的心理，注意不要陷进去，不要被这种情绪完全控制住，你要告诉自己：“如果我感到紧张，那我确实就是紧张，但是我不能因为紧张而无所作为。”

此刻你甚至可以选择和你的紧张心理对话，问自己为什么这样紧张，自己所担心的最坏的结果可能是怎样的。

这样你就做到了正视并接受这种紧张的情绪，坦然从容地应对，有条不紊地做自己该做的事情。

二、做一些放松身心的活动 具体做法是： 选择一个空气清新、四周安静、光线柔和、不受打扰、便于活动的地方，取一个自我感觉比较舒适的姿势，站、坐或躺下。

活动一下身体的一些大关节和肌肉，做的时候速度要均匀缓慢，动作不需要有一定的模式，只要感到关节放开，肌肉松弛就行了。

深呼吸，慢慢吸气然后慢慢呼出，每当呼出的时候在心中默念“放松”。

将注意力集中到一些日常物品上。

比如，看着一朵花、一点烛光或任何一件柔和美好的东西，细心观察它的细微之处；点燃一些香料，微微吸它散发的芳香。

闭上眼睛，着意去想象一些恬静美好的景物，如蓝色的海水、金色的沙滩、朵朵白云、高山流水等。

做一些与当前具体事务无关的自己比较喜爱的活动。

比如游泳、洗热水澡、逛街购物、听音乐、看电视等。

三、寻求帮助。

畅所欲言 当有什么烦恼事的时候应该说出来，不要憋在心里。

把你的烦恼向你值得信赖的、头脑冷静的人倾诉，如你的父亲或母亲、丈夫或妻子、挚友、老师、学校辅导员，等等。

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

编辑推荐

《心理医生不会告诉你的秘密》编辑推荐：掌握心理秘密，走出心理困惑，活出健康、快乐、阳光的人生。

如今，人人都可能会有心理问题，无论男女一生中都无法逃脱心理问题的困扰，且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。

正如俗话说的解铃还须系铃人，这些心理问题必须依靠患者自己才能解决。

《心理医生不会告诉你的秘密》就是一本让自己成为自己的心理医生的专著。

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

名人推荐

如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终获得成功。

——卢梭

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

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>