

<<来自心理医师的101个贴心叮咛>>

图书基本信息

书名：<<来自心理医师的101个贴心叮咛>>

13位ISBN编号：9787564010089

10位ISBN编号：7564010088

出版时间：2007-2

出版单位：北京理工大学

作者：贾晓明 主编

页数：274

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>

## <<来自心理医师的101个贴心叮咛>>

### 内容概要

本书针对当前社会上常出现和易出现的各种心理问题、心理障碍乃至心理疾病，从个案分析入手，向读者提供了相关心理问题切实可行的具体解决方案、治疗方法及相关测试，从而让读者自己就能达到调节心理问题及心理障碍的目的。

全书内容涉及同事关系、家庭关系，恋爱问题、婚姻问题、职场问题、生活与工作减压、网恋及网络成瘾、睡眠障碍、忧郁症解析、预防犯罪心理分析等众多生活领域，不同年龄、生活及文化层次的读者都可从中寻得自我心理理解救及解压的方式和方法，是一本为大众提供心理咨询服务的解压书、心理诊疗自治书和心理健康枕边书。

<<来自心理医师的101个贴心叮咛>>

作者简介

贾晓明：北京理工大学人文社会科学学院社会工作与心理学系教授。  
作为高级访问学者于1998-1999年在加拿大大不列颠哥伦比亚大学咨询心理学系学习研究。  
系统接受了7年的中德高级心理治疗师“精神分析取向”培训，2年的“以人为中心疗法”培训，从事了15年的心理咨询工作。  
主要研

## &lt;&lt;来自心理医师的101个贴心叮咛&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 识破“心病”的伪装你为什么活得那么累？

为什么我的生活一团糟 为什么我总是怀疑自己有病 为什么我的眼睛一大一小 为什么我最近总是失眠 为什么我越来越郁闷了 为什么我总是容易冲动

第二章 职场篇别小看工作紧张与职业倦怠症  
“自己的位子很有可能被别人代替”：解析职业危机感心理 “总觉得做什么都累，做什么都有压力”：解析职场压力心理 “我一停止工作就无所适从、紧张焦虑”：解析“工作狂”心理 “工作就那么回事，真不想干了”：解析职业倦怠心理 “我心里老是不踏实，总觉得漏掉了什么信息”：解析信息焦虑症 “我彻底被这项工作击败了”：解析职场挫折心理 “别人都发财了，升官了，我却一年到头一事无成”：解析年终恐惧症 “真烦，都不知道自己周末应该干什么”：解析“周末综合征” “要是永远没有星期一，该多好啊”：解析“星期一综合征” “我一听到老板的声音就会神经紧张”：解析“老板恐惧症” “我真后悔，当初不该频频跳槽”：解析“职场多动症”

第三章 人际篇克服社交心理障碍  
“我一到会议上就紧张，脑子里一片空白”：解析社交恐惧症 “我总会找各种理由制造与股东们接触的机会”：解析社交强迫症 “老子今天就是跟你过不去，你怎么着吧”：解析社交敌对心理 “虽然我不是领导，但是我比你强，你就得听我的”：解析社交强权心理 “你们去吧！

我没兴趣”：解析社交冷漠心理 “我可是第一个在客厅里养乌龟的人”：解析社交炫耀心理弱 “为了工作，严格管理他们有什么问题呀”：解析社交中的傲慢心理 “你真够哥们儿！赶明儿请你吃饭”：解析社交利用心理 “哇！

你好漂亮哦”：解析社交恭维心理 “我觉得你的工作应该这样干……”：解析社交干涉心理

第四章 爱情篇走出婚姻及情感伤害  
“想起他，我就会走神”：解析早恋心理 “我怎么爱上了大我岁的老师”：解析老少恋心理 “我失贞了，还会有人爱我吗”：解析失贞焦虑症 “尽管喜欢她，但过了今晚必须分手”：解析“一夜情”心理 “他为什么总要我提出同居要求”：解析未婚同居 “不先试婚，我们能生活一辈子吗”：解析“试婚”心理 “我何时才能与一见钟情的她结婚呢”：解析“闪婚”心理 “和旧恋人在一起，我觉得更开心”：解析婚外恋心理 “他的孩子会讨厌我吗”：解析再婚心理

第五章 网络篇不要淡化了现实中的自己  
“一玩游戏，我就停不下来”：解析“网游”成瘾心理 “她给我的QQ留言了吗”：解析网聊依赖症 “我的精神丈夫怎么还没有上线”：解析网婚心理 “我忘不了E聊钟情的她”：解析网恋心理 “不知今天我博客的点击率是多少”：解析博客成瘾症 “我也不想网上聊性。

都是她逼我的”：解析网络激情

第六章 就业篇以后的路该怎么走  
“我真不想去应聘了”：解析求职羞怯心理 “我到底应该去哪一家企业呢”：解析择业矛盾心理 “没有别人陪伴，我真的不敢去面试”：解析求职依赖心理 “没办法，只能先攒点儿经验再说”：解析“零工资”就业心理 “我能干什么，我会干什么”：解析“失业综合征” “我害怕找工作，害怕被拒绝”：解析残疾人就业心理障碍

第七章 自我篇精神“感冒”不容忽视  
“我觉得自己是学校里最差的人”：解析自卑心理 “除了我之外，谁都做不了”：解析自负心理 “我就是看不惯他比我强”：解析嫉妒心理 “为什么他不愿意放弃这种生活”：解析虚荣心理 “这几天工作总是不在状态”：解析浮躁心理 “我做不了这份工作，只有选择逃避”：解析逃避心理 “我要一把火烧了他的公司”：解析报复心理 “人不为己，天诛地灭”：解析自私心理 “我一分钱都不想捐”：解析吝啬心理 “算了，就这样，没啥干头了”：解析空虚心理 “要是能再回到年轻时多好”：解析病态怀旧心理 “我怎么什么事都不想做”：解析惰性心理 “他怎么什么都想要”：解析贪婪心理

第八章 人格篇远离偏激行为的温床  
“什么事情都听别人的不好吗”：解析依赖型人格障碍 “我这篇论文一定很有价值”：解析自恋型人格障碍 “他怎么从来都不和我们说话”：解析分裂型人格障碍 “她怎么这么爱标榜自己”：解析表演型人格障碍 “我总是逃避，不愿接触他人”：解析回避型人格障碍 “我总怀疑他们在故意整我”：解析偏执型人格障碍 “这件事一定要做得完美无缺”：解析强迫型人格障碍 “他怎么每次做事都拖拖拉拉”：解析被动攻击型人格障碍 “他怎么一点同情心和内疚感都没有”：解析反社会型人格障碍

第九章 情绪篇把情感装入理性之盒  
“一与人说话，我就心跳得厉害”：解析紧张情绪 “快点，这么磨蹭，麻烦死了”：解析急躁情绪 “我也觉得自己做不好那件事情了”：解析悲观情绪 “我挤了，你想

<<来自心理医师的101个贴心叮咛>>

怎么样”：解析愤怒情绪第十章 心态篇 不为外界所左右 “老板好像已经不信任我了”：解析猜疑心态 “我想让自己成为一个完美无瑕的人”：解析完美心态 “我一定要叱咤他强”：解析攀比心态儿 “为何我一个朋友都没有”：解析孤独心态 “别人都那么认为，也许我是错误的”：解析从众心态第十一章 行为篇 好习惯更健康 “为什么我总管不住自己的嘴”：解析暴饮暴食行为 “我最近怎么总吃不下饭”：解析厌食行为 “我想戒烟，却怎么也控制不了自己”：解析烟瘾行为 “不喝酒，我心里就像少了什么似的”：解析嗜酒行为 “毒瘾一来，我为什么就控制不了自己”：解析吸毒行为 “输掉的钱我一定要赢回来”：解析嗜赌行为 “除了死，我还有更好的选择吗”：解析自杀行为 “喜欢的东西，不买我会很痛苦”：解析疯狂购物症 “闻到异味我就要马上洗澡”：解析洁癖行为 “看到女性内衣，我常会感到兴奋”：解析恋物癖行为 “不穿女性衣服，我觉得好痛苦”：解析异装癖行为 “每天不偷点东西我心里就不舒服”：解析偷窃癖行为 “无论如何，我都爱我的同性女友”：解析同性恋行为 “我除了自己谁都不爱”：解析自恋癖行为 “见到漂亮女性我就有露性器的冲动”：解析露阴癖行为第十二章 疾病篇 心灵暴力比身体伤害更可怕 “我总是认为计划中还有漏洞”：解析强迫症 “一遇到雷雨天我就害怕”：解析恐惧症 “我最近感觉自己做什么都没意思”：解析抑郁症 “我最近老是静不下来”：解析焦虑症 “我的肺部一定有问题”：解析疑病症 “她怎么总是无缘无故地发脾气”：解析癔病症 “我最近怎么老是精神不振”：解析神经衰弱症

<<来自心理医师的101个贴心叮咛>>

媒体关注与评论

同一件事，想得开是天堂，想不开是地狱！

——纪康保（《别跟自己过不去》作者） “心病”还需“心药”医，最好的“药引”是自己

。 ——韩晓涛（中国航空中心医院北美CE基地神经科副主任、副主任医师）

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>