

<<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：9787801517425

10位ISBN编号：7801517423

出版时间：2003-08

出版时间：海潮出版社

作者：赵雪波

页数：296

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>

## <<做自己的心理医生>>

### 前言

我们都是凡夫俗子，都有作为“人”的一些缺点和短处，并会在这样那样的时刻暴露出来。有些人总有挥不去的自卑感，只知其短不知其长，甘居人下，缺乏应有的自信心，无法发挥自己的优势和特长。

在社会交往中习惯于随声附和，没有自己的主见。

有些人生性怯懦，涉世不深，阅历较浅，性格内向，不善辞令，从而阻碍自己计划与设想的实现。

有些人往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话，有时甚至捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，自寻烦恼，害人害己。

有些人总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。

对任何事情，不管是非曲直，你说好他偏说坏，你说一他偏说二，你说辣椒很辣，他偏说不辣，常使人产生反感和厌恶。

有些人抱残守缺，拒绝拓展思维，在自我封闭的狭小空间内兜圈子。

他们忽视了人类已有的知识、经验以及思维方式需要不断地更新，否则就会失去活力。

有些人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，因此他们只结交对自己有用、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。

这种人际交往中的占便宜心理，会使自己的人格受到损害。

有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步，就是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去了更多的朋友。

## <<做自己的心理医生>>

### 内容概要

本书的两位作者在长期从事心理咨询，心理辅导的过程中，接触了大量的遭遇心理障碍和心理困惑的病人，发现这些病人大多数是遇事不能主动化解，情绪低落，心事越积越深，逐渐形成了心开门见山。

因此，作者希望告诉读者的是面对心病，如果人们能以正确的心态去认识它，对待它，提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，那么每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的心理医生，中西方的经验也表明，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和指解心理障碍。

## <<做自己的心理医生>>

### 作者简介

赵雪波，历史专业硕士，先后从事编辑，心理医生等职业，发表心理励志类文章近百篇，著人《别为小事生气》、《开辟心灵的后花园》等著作，现居北京。

黄凤英，1967年生于湖南，1990年毕业于湖南师范大学，获教育硕士学位，多年来潜心于教育学，心理学理论与实践研究

<<做自己的心理医生>>

书籍目录

前言引论 人人都会出现心理问题自私贪婪虚荣攀比狭隘吝啬猜疑悲观压抑焦虑忧郁暴躁空虚浮躁惰性依赖自卑自闭恐惧逃避邪恶逆反嫉妒报复挫折自负羞怯怀旧偏执宽恕结语 做快乐、健康、成功的现代人

## <<做自己的心理医生>>

### 章节摘录

插图：逢凶化吉，平安顺心，事事得意；刁钻尖刻，狡诈心窄，苦恼无穷，必然春风失意，失道寡助。

因而，温顺、正派、明理才是现代女性人格的本质，是贤达的基石。

拥抱心灵的“大树”在国外一些公园里，早晨会看到许多人拥抱大树。

其实，这是他们用来减轻心理压力的一种方法。

随着现代生活节奏的加快，许多人长期处于高度紧张之中，使人承受着沉重的心理压力，从而影响身体健康。

这时，就需要敞开胸怀，释放压力，亲近自然，回归自然，让自己在拥抱大树的同时，也拥抱自己的心灵。

天底下没有无所不能的超人，更不可能事事都有完美的结局。

要正确面对社会现实，看到社会成员之间存在不平等的地位，存在待遇上的差距，承认差别，努力去缩小与别人的差距。

寻找自己可以胜任并且感觉愉快的事情去做，全心投入，别太计较得失。

每个人都有自己的长处短处，只有积极有为，勤奋才能补拙，不要担心不如别人，要自己接受自己，确立一种自强、自信、自立的心态。

要拼才会赢固然没错，可是并不表示凡事都得争取第一，暂时把工作和荣辱等放一旁，尽量在轻松的玩乐中找回自己。

在讲工作效率的当今社会，很多人都把工作视为生活的重心之一，常常忽略个人的休闲活动。

如要身心健康，适当的娱乐休闲不可缺少。

如果可以让自己的生活充满乐趣，过得无忧无虑，那又何乐而不为呢？

让快乐进入你的生活，让微笑常写在你的脸上。

把生活中的压力、烦恼罗列出来，然后一个一个地击破，你会有一种轻松、愉快的感觉。

积极参加各种自己感兴趣的业余活动，扭转目前的心情。

比如与朋友联欢、聚餐等。

别将心事往心里藏，找个有爱心又信得过的好朋友，把所有的不愉快向对方倾诉，使心理取得平衡。

## <<做自己的心理医生>>

### 媒体关注与评论

书评本书对现代人常见的30种心理困惑进行了阐释和破译，帮助读者更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，本书将带给读者：帮助读者掌握一定的心理卫生科学知识，正确认识心理问题出现的原因；帮助读者学会冷静清配的分析生活中各种问题的因果关系，特别是主观原因和自身的缺欠，安排好对己对人都负责的相应措施。

帮助读者培养心理自我调节的能力，保持心灵的平和、安静、育实和乐观。

## <<做自己的心理医生>>

### 编辑推荐

《做自己的心理医生:30种心理困惑的破译与调节》对现代人常见的30种心理困惑进行了阐释和破译,帮助读者更好地认识自己的内心世界,发掘自身的心灵潜力,《做自己的心理医生:30种心理困惑的破译与调节》将带给读者:帮助读者掌握一定的心理卫生科学知识,正确认识心理问题出现的原因;帮助读者学会冷静清配的分析生活中各种问题的因果关系,特别是主观原因和自身的缺欠,安排好对己对人都负责的相应措施。

帮助读者培养心理自我调节的能力,保持心灵的平和、安静、育实和乐观。

克服人性的弱点,做快乐、健康、成功的现代人。

《做自己的心理医生:30种心理困惑的破译与调节》的两位作者在长期从事心理咨询、心理辅导的过程中,接触了大量的遭遇心理障碍和心理困惑的“病人”,发现这些“病人”大多都是遇事不能主动化解,情绪低落,心事越积越深,逐渐形成了“心病”。

因此,作者希望告诉读者的是面对“心病”.如果人们能以正确的心态去认识它对待它.提高自己的心理素质+学会心理自我调节学会心理适应学会自助那么第个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

中西方的经验也表明一般的心理问题都可以自我调节每个人都可以用多种形式自我放松缓和自身的心理压力和排解心理障碍。

《做自己的心理医生:30种心理困惑的破译与调节》的两位作者在长期从事心理咨询、心理辅导的过程中接触了大量的遭遇心理障碍和心理困惑的“病人”,发现这些病人大多都是遇事不能主动化解,情绪低落,心理越积越深.逐渐形成了“心病”。

你为什么快乐?你为什么没人缘?你为什么有烦恼?你为什么……书中会将答案向您娓娓道来!记住:生命是过程而不是终点,追求内心的快乐和幸福也是如此!

<<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>