第一图书网, tushu007.com

<<做自己的心理咨询师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理咨询师>>

13位ISBN编号：9787802107977

10位ISBN编号：7802107970

出版时间：2010-8

出版时间：西苑

作者：常晓玲

页数：292

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

第一图书网, tushu007.com

前言

健康是人类自古以来的追求，祝您身体健康这句话我们一直说到今天，健康是众望所归。
但健康不是从天上掉下来的，也不是单纯祝愿就能实现的。
人们梦寐以求的健康到底是什么呢？
实际上却没有多少人真正能够说明白。
1946年，联合国世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”生活在现在的高科技社会中，每个人都面临着不同程度的压力，在这种压力下，在原本人们重视身体健康的前提下，心理健康的问题也日益提上日程，人们对心理健康的重视也越来越高。
评价一个人健康与否，不能只看他是不是强壮，检查身体时是不是健康，在现代社会，更重要的还要看他的心理健康状态。
现代人在剪裁精良的西装里面，常常包裹着一颗疲惫的心。
工作的压力、生活的烦琐使人们的心戴上了沉重的枷锁，心理上的各种情绪扰乱着人们的心绪。
藏在内心深处的愤怒、一时情绪下的冲动、内心深处的孤独、竞争中的自卑等都充斥着人们脆弱的心灵。
随着人们心理问题的出现，心理医生这一职业也越来越受到人们的欢迎。
去心理咨询的人也在逐渐增加。
其实，你也可以成为自己的心理咨询师，提高自己的心理素质，学会自我心理调节，学会适应，学会自助，每个人都可以在心理疾病发展的某些阶段成为自己的心理医生。
调适心理压力，舒缓精神紧张。
每一天，我们都要以各种方式让自己过得越来越好——埃米·库埃。
快速的生活节奏，紧张的工作进程，沉重的精神压力，让人们的身心始终处在焦虑和抑郁的状态中，停下来，不要赶路赶得那么急，留一点时间给自己，休憩一下，环顾四周，冷静地看看自己的生活，理性地剖析自己的心理。
这样，才不至于在生活的迷雾中抑郁、恐慌。
认真审视一下自己，问问自己到底想要什么？
做什么才能让自己开心？
想想那些曾经得到的快乐是如何得到的，发自内心的欢笑是谁给的。

第一图书网, tushu007.com

<<做自己的心理咨询师>>

内容概要

本书从对心理健康的正确认识开始，对情绪、爱情、婚姻几个方面进行了阐释。对这些问题有了一个基本的知识讲解，希望读者阅读之后，在自己遇到这些问题时能够自己在一定程度上进行解决。

第一图书网, tushu007.com

<<做自己的心理咨询师>>

书籍目录

第一章 现代心理健康问题的普遍蔓延在这个压力普遍的社会，人们的健康问题越来越多，不仅仅是身体疾病问题越来越多发，更重要的是人们的心理健康也越来越受到挑战，心理重负越来越多，而且具有心理疾病的人的年龄阶段也越来越低。
第一节 现代心理健康的十项标准第二节 关于心理健康的注意事项第三节 自我拯救——做自己的心理咨询师第四节 爱是一剂心理灵药第二章 好心情的隐藏杀手国外科研人员提出，在一切不利的影响中，最影响人寿命的莫过于不良情绪和恶劣心情，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、情恨、嫉妒等。
所以说，心情不好，有百害而无一利；心情好，则“花迎气和皆知笑，鸟知欢心亦解歌”。
第一节 身体是心情的镜子第二节 控制好自己的情绪第三节 愤怒是扰乱平和心态的因素第四节 冲动是魔鬼第五节 孤独在寒冷中结冰第六节 自卑使心灵陷入深渊第七节 忌妒会损伤幸福第八节 悲观会使阳光暗淡第九节 抱怨使你眉头紧锁第十节 虚荣攀比会带来不必要的烦恼第三章 调出好心情自己的心情可以自己掌握，生活中各种情绪或许都会不可避免地影响自己的心情。
要让自己拥有好的心情，我们可以调动自己的能力，调好自己心情的琴弦，把心情调到最佳状态。
第一节 情商与智商之间的区别第二节 好好地接纳自己第三节 宽恕的力量第四节 保持本色，做快乐的自己第五节 坚持自己的脚步第六节 积极地寻找快乐第七节 学会阳光心情的打理第八节 知足常乐，莫苛求第四章 拯救自己——清除心理的杂草每天都是新的一天，然而人们的心情却并非都如太阳一样冉冉升起。
心理的各种因素影响着各自太阳的上升。
每天都被那些沉重的情绪压抑着，恐惧、偏执、多疑、自闭这些心灵的杂草吞噬着人们原本纯净的心灵。
了解自己的心灵，让杂草从心里根除，还自己一个轻松的心，让心轻松飞翔。
第一节 换个角度看问题第二节 莫让恐惧禁锢你的步伐第三节 不要陷入偏执的深渊第四节 莫让多疑充斥你的生活第五节 敞开心扉，走出自闭的心第六节 自信，莫自恋第七节 卸掉伪装，展示自我第八节 消除内心的空虚第九节 莫感情用事第五章 让灵魂跟上你的步伐——学会释放心理压力脚步的匆匆让人们的心更加焦躁，激烈的竞争、现实的残酷让我们不得不围着这个迅速旋转的轮子飞速地自我旋转，而忘记了自己的心也需要宁静，也渴求那一片蔚蓝的天空。
我们的生活被烦琐的小事充斥着，那匆匆的来去似乎并不知道是为了什么。
停下来，等等灵魂，给心一个休息的空暇。
第一节 学会给自己的心灵松绑第二节 不要太压抑，学会适度发泄第三节 驱除内心的恐慌第四节 别让忌妒影响你的生活第五节 放下猜疑，安心生活第六节 珍惜拥有，莫攀比第七节 依赖是把双刃剑第八节 行动起来的自信第九节 谦虚待人，告别自负第十节 紧紧抓住好心情第十一节 感恩的心常乐第六章 梳理一下你的心情第一节 牢骚满腹阻挡升迁的步伐第二节 工作莫成狂第三节 摆正心态，给自己减压第四节 莫拿自负去碰壁第五节 浮躁下的泡影第六节 快节奏的得失第七节 扁担不要太弯第八节 处理问题要静心第九节 永葆激情第十节 莫让生气害了你第十一节 兴趣爱好作为事业成功润滑剂第七章 培养对爱情的审查能力第一节 隐藏在心头的爱第二节 保持婚姻生活的新鲜与活力第三节 爱的能力的丢失第四节 爱情的审美错觉第五节 爱情需要经营第六节 舍不得的虚幻爱恋第七节 斩断错爱的情丝第八章 需要经营的婚姻第一节 婚姻中的相处之道第二节 没有十全十美的爱情与婚姻第三节 单飞的心灵更自由第四节 婚姻中的隐患第五节 别扼住爱情的咽喉第六节 调整好反复婚姻心理第七节 距离之间的爱情保温第八节 宽容不是忘记第九节 男人适合自己的就是最好的第十节 做学会爱自己的女人第九章 男人要懂得的婚姻艺术第一节 婚姻对男人的含义第二节 男人的资本：细心计划，守时守序第三节 猜疑，不该是男人的所为第四节 吵架是男人必须学的一门艺术第五节 男人“惧内”有利于家庭稳定第六节 要懂得：女人性情如猫般善变第七节 男人一样可以成为“贤内助”第八节 配角与主角第十章 女人应懂得的婚姻艺术第一节 做善于经营婚姻的女人第二节 女人要适时示弱第三节 男人也需要抚慰第四节 吃醋也光顾男人第五节 也向男人伸出关怀之手第六节 男人哭吧不是罪第七节 男人内心也孤独第八节“好男人”也能说“不”第九节 适时让男人的保护欲得到发挥第十节 男女有别

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

其实，生活中的每一个人，承担各自的社会责任，都存在不同程度的心理问题。
随着社会不断变化，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系都在发生变化，也引发多种多样的心理问题。
据专家介绍，由于现代人生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的概率较高。
人们内心失去平衡，更容易产生心理问题。
心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。
因而从某种意义上讲，心理卫生比生理卫生显得更为重要。
”一般来说，普通的心理问题可以自我调节，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。
面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。
毕竟我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，因而，我们可以提高自己的心理素质，学会心理调节和心理适应，学会自助。
其实，我们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。
36岁的尔蓝曾面临婚姻崩溃的境遇，她本人通过痛苦的、长时间的自我拯救过程，终于改善了性格，并在丈夫和儿子的支持下开始从事心理咨询工作。
8岁前，尔蓝被寄养在外婆家。
由于缺少父母的关爱，她从小自卑而倔犟，对每个人都充满敌意，从不考虑别人的感受。
回到父母身边后，由于父母的婚姻生活并不和谐，母亲对尔蓝的教育是有失偏颇的，糟糕的性格和保守的性观念使尔蓝的婚姻几度遭遇崩溃。
社会上一些关于“男人有钱就变坏”等理论一直左右着尔蓝，她的坏脾气、她的神经紧张、她的种种关于丈夫做坏事的假想使得家庭战争不断。
尔蓝的公婆感情非常好，这使得尔蓝的丈夫对挽留住这段婚姻一直存有很大的希望。
他总相信自己能把尔蓝医好，对她处处容忍，小心提示。
丈夫告诉她，他的母亲从没有当着他的面斥责过父亲。
儿子也在他们吵架后发出了最后的呼喊：如果你们离婚，我就没有爸爸妈妈了！
尔蓝深受性格所带来的痛楚，她尝试做过多次自我分析。
与丈夫进行几次深度沟通后，尔蓝开始了痛苦而反复的自我调整过程。
渐渐地，她学会聆听、赏识对方，夫妻间慢慢有了互相尊重与信任。
经历了凤凰涅槃似的心理重生，尔蓝不光获得了丈夫的尊重与爱，自己的性格也得到了多方面改善。
无论是家人、朋友、同事、领导，还是她从事心理咨询工作后的学员，甚至与她只有一面之缘的陌生人，都感受到了她那份自信与温和的力量。
人活着就是为了生活得更快乐、更幸福，而幸福的生活是靠自己努力争取来的。
只要用心，我们就能在工作中寻找乐趣，使自己无忧无虑、身心健康，生活和平而安逸，快快乐乐地过好每一天。
现代社会要求人们心理健康、人格健全，不仅要拥有良好的智商，还要有良好的情商。
在出现心理问题时，人们开始重视并寻求答案，这是社会文明进步和人们文化素质提高的一种表现。
生活条件越好，文化层次越高，人们对心理健康的需求也就越迫切。
人的健康心态，将使心理年龄永远年轻。
当你朝着奋斗的目标迈进时，就会增加你的愉悦与自信，你就会自然形成乐观的心态，快乐也将永远与你伴随。
为了预防心理疾患，提高出现心理问题时自我拯救的效果，心理学家提出了避免“七年之痒”的一些策略。

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《做自己的心理咨询师(最新经典版)》编辑推荐：激烈的竞争和物质的诱惑无时无刻不在扰动着我们的心灵，人的一生会碰到许多心理困惑：忧愁、焦躁、不安、愤怒、恐惧、内疚，悔恨甚至是绝望……这些心理问题如果解决不好，会影响一个人一生的命运。
面对困难要勇于挑战，用智慧解决问题，才会取得成功。
〈br〉做自己的心理咨询师，帮助自己化解工作和生活中的各种心理压力，让心灵沐浴在灿烂的阳光之下。
〈br〉认识自己内心，发挥心灵潜能，调适心理压力，舒缓精神紧张。
每一天，我们都要以各种方式，让自己过得越来越好。
让人们的身心始终处在焦虑和抑郁的状态中，心理疾病渐渐增多，严重影响了人们的正常生活。
〈br〉各类精神疾病已成为一个严重的社会问题!〈br〉身体是心情的镜子

第一图书网, tushu007.com

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