

<<心理自助>>

图书基本信息

书名：<<心理自助>>

13位ISBN编号：9787802133785

10位ISBN编号：7802133785

出版时间：2007-5

出版时间：海潮出版社

作者：朱月龙

页数：316

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>

<<心理自助>>

内容概要

本书是一部及时、有效的心理健康智典，全书通过诸多精典事例来讲述各个方面的心理问题，它符合实际、贴近生活，从中你可以若隐若现地看到自己的影子。

就如一面清晰的镜子，反映出您在人格、情绪方面是否有过度的起伏与缺陷；在行为与精神上是否偏离了生活正常的轨迹；告诉你，对自己的心理问题该如何纠正与改善；帮助你如何超越逆境、轻松上阵等等。

总之，一书在手，您所有的思想问题就可以迎刃而解，所有积压在心头的云霭就可以一扫而光!

<<心理自助>>

作者简介

朱月龙，1965年生，1989年获得浙江大学心理学硕士学位，2005年在浙江大学攻读博士学位。现任苏州大学心理学系副教授，硕士生导师，应用心理研究所副所长。

朱月龙教授的教学深受学生的欢迎，另外在学术研究、写作方面也卓有成就。其主要研究方向为学生心理健康教育

<<心理自助>>

书籍目录

第一章 拂去心灵迷惘的云霭 走出悲观的灰色天空 莫做凄凄可怜人 征服悲观, 拥抱乌云后的阳光 放下悲观, 潇洒地生活 挣脱虚荣的华丽魔咒 都是虚荣惹的祸 虚荣是女人的华丽外衣 挥挥手, 甩掉虚荣 远离猜疑的无形杀手 “疑心生暗鬼” 夫妻何必乱猜疑 拨开心头的疑云 突破自私的狭隘空间 自私的代价 自私是孩子的“天性”吗 学会给予, 把自私踩在脚下 解开报复渊源的连环套 冤冤相报何时了 孩子“以牙还牙”不是自强 宽容能解开报复的死结 舍弃完美的迷人光环 莫让完美误今生 须知事事皆不完美 认识自我。

跳出完美的迷宫 冲出自卑自怜的沼泽 自卑是心灵的麻痹药 “天生我材必有用” 自信助你走出自卑的泥潭 平息浮躁摇曳的情怀 让浮躁的心灵安定下来 充实空虚落寞的心灵 莫让空虚误年华 将“空空”的心灵充实

第二章 驾驭情绪的潮起潮落 趟过忧郁阴霾的河 活在黑色音符里的音乐家 忧郁是女人自恋的酒 给潮湿的忧郁吹吹风 抑制愤怒狂躁的火焰 愤怒的危害有多大 怒发冲冠的后果 冷静是“灭火”的良方 拔除焦虑不安的荆棘 缓解压力, 渡过焦虑期 被焦虑困扰的伊甸园 化解焦虑, 唤醒沉睡的“性趣” 对付焦虑, 成功想象训练 跳出恐惧的阴森魔掌 青春期的恐惧情结 勇气是恐惧的天敌 战胜自己就能战胜恐惧 熄灭嫉妒自毁的毒火 女人天生爱嫉妒 雅量钢琴家李斯特 如何使熊熊的妒火冷却 走出孤独孑然的空间 孤独从何来 孤独有时也是一种美 超越孤独 揭开神经衰弱的疑惑 神经衰弱揭秘 神经衰弱自我调节 铲除不满抱怨的心理 化不满为动力 抛开人生无谓的负担 放下不满情绪的心理包袱

第三章 弥补人格缺陷的漏洞 摘掉偏执的有色眼镜 败走麦城的教训 死钻牛角尖的下场 偏执对人际关系的影响 偏执心理补偿 揭开羞怯红红的盖头 犹抱琵琶半遮面 不做羞答答的“美人” 鼓足勇气, 打开害羞的茧壳 超越自负浅薄的傲气 自负属于哪些人 自负的双向性质 莫让“自大”覆盖谦虚的美德 杜绝逃避畏缩的借口 “逃避到什么时候” 利用怯懦, 迈出第一步 清除逆反敌对的情结 敌对情绪从何来 逆反心理的效应 用关爱化解逆反心理 远离贪婪的无底洞 心灵不堪重负 知足常乐, 不被贪欲所奴役 不成为一毛不拔的“铁公鸡” 水能载舟亦能覆舟 学会“布施”, 改变吝啬的面孔 勒堵邪恶邪念的滋生 “善良教育”要及早

第四章 卸下精神压力的负担 拆散工作压力的巨网 学会在忙碌中偷个懒 摆脱“黑色星期一” 合理作息, 不做工作狂 接受现实, 转换工作态度 去做自己喜欢的工作 设计趣味, 使工作变得积极 不要把工作压力带回家 降低工作压力的诀窍 打开家庭压力的牢笼 孩子是家庭的头号压力 消费是不可避免的家庭压力源 婚姻状况是笼罩整个家庭的压力源 夫妻和谐的心理条件 和睦是家庭压力的消化器 跳出环境压力的洪流 灾后压力创伤及心理干预 交通堵塞会造成焦虑性“高压” 释放堵车带来的焦虑情绪 令人头痛的工作环境压力 令人不适的办公设备压力 谨防周末综合征 释放考试压力的“硝烟” 高考中的“晕潮”现象 克服考试焦虑症 高考综合症的应对 考试后的压力释放 轻松应付考试 跳出压力的茧壳

第五章 不良行为的自我救赎 认识厌食自戕的恶果 不要被苗条梦欺骗 青少年厌食的预防 自我救助, 厌食治疗小秘方 刹住购物的“疯狂” “疯狂”的背后 “贪购”心理自我调适了却“贪购”的不良循环 告别暴食狂饮的烦恼 她的绰号叫“肥肥” 正确认识暴食行为 暴食的自我解救 不做网络的“蜘蛛侠” 救救孩子 网恋是一朵含毒的情花 早从缥缈的梦中醒来 破除“魔网”小法门 莫做酒中的“醉行客” 酒瘾带来了什么 “瘾君子”为何如嗜酒如命 酒君子的自我救治 拆开洁癖的苦恼篱笆 “超卫生”形成的成因 跳出洁癖的怪圈 好汉不做“赌将军” 赌博是自戕的向导 金盆洗手, 戒赌戒心

第六章 突破意志障碍的围墙 意志力强弱决定成败 熬过忍耐就是天才 从猴子掰棒子衡量意志力 懒惰是吞噬灵魂的蛀虫 懒惰荒芜了田野 不要被懒惰悄悄地侵害 懒惰会伤害心灵 “懒汉”的智慧 懒惰就是浪费生命 清除心中的“懒虫” 告别犹豫不决的情怀 犹豫不决只能错失良机 优柔寡断导致一事无成 机会贵在果断 与优柔寡断挥手 不要留恋拖延的温床 莫为“明日”悔今生 别叫拖延误前程 从今天着手克服拖延 走出怀旧的美丽光环 莫让旧辉煌取代新发展 当心病态怀旧 不要活在朦胧的往昔 不做依赖的俘虏 清除颓废积极向上 敢于与自己同行

第七章 超越逆境与挫折共舞 塑造超越逆境的资本 经历痛苦的蜕变 逆境是通向顺境的浪花 磨难是坚强的动力 逆流而上才能避开厄运 与挫折共舞创造成功 淡淡地面对失败 霉运不会永远, 挫折可以转化 把苦难当作成长的机会

<<心理自助>>

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>