

<<心理自助100>>

图书基本信息

书名：<<心理自助100>>

13位ISBN编号：9787806530153

10位ISBN编号：7806530150

出版时间：2001-05

出版时间：广东旅游出版社

作者：崔晨光

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>

内容概要

在“经济列车”高速行驶的今天，我们不得已也加快了自己前进的步伐，整日奔波于家庭、职场与社会之间，身心俱疲。

夜幕下，打开一盏台灯，审视自己躁动的内心深处，是否会有一些烦恼，是否会有一些困惑？从什么时候开始，家已不再是心灵栖息的港湾？又是从什么时候开始，与爱人之间的亲密正与日消退……请您认真阅读这本为您精心准备的小册子，因为它会告诉您一些心理变化方面的问题，帮助您认识日常生活中的烦恼和压力的来源。

愿您在前进的道路上轻装上阵。

书籍目录

1)本书用法建议2)关于心理自助3)心理健康的标准4)认识压力5)你的压力档案6)控制你的心理“压力阀”7)给自己一个祝福8)心理“骗术”知多少?9)找出自己的心理“盲点”10)一个有钱的寂寞女人11)财富适应不良12)担忧的好处与坏处13)排除忧虑和面对忧虑14)失眠无需担心15)行为忧虑与性功能障碍16)性疗法17)克服害羞自我训练18)跨过心中的“万丈深渊”19)“慢性怯场”20)信息焦虑21)原谅你自己!22)发怒教室23)发怒时你在想什么?24)认真发回怒25)专治借口大王26)诱惑启动法27)戒烟备忘录28)减肥不是梦29)谁令你寂寞?30)拥抱孤独走出寂寞31)认识嫉妒32)驾驭嫉妒33)当你悲痛欲绝的时候34)危机中的心理重建35)情绪减压要则36)为什么自卑?37)超越自卑38)是阳痿还是丧失自尊?39)自信进阶(1)40)自信进阶(2)41)自信进阶(3)42)接受别人的好意43)说“不”44)人际沟通的心理屏障45)“让我静一会儿!”46)夫妻吵架须知47)此时无声胜有声48)无言的结局49)何时说?怎么说?50)坦白为什么伤人?51)“白色谎言”与“绝对隐私”52)获得忠诚的工具53)外遇可以原谅吗?54)检讨婚姻模式——成长型55)检讨婚姻模式——牺牲型56)检讨婚姻模式——实用型57)夫妻的感情“地雷”58)破译隐藏的冲突59)永远的蜜月60)人际关系减压要则61)“中途退场”与成功恐惧62)超越你所爱的人63)工作狂的悲剧64)失业计划65)工作压力源66)工作减压要则67)退休后的休闲恐慌68)小心休闲压力69)问题解决术70)梦想时间表71)焦虑症72)寻找焦虑症的“导火索”73)焦虑症发作时的自我控制74)恐惧症与躲避行为75)恐惧症自疗76)抑郁症77)你为什么抑郁?78)练习快乐79)抑郁症的认知疗法80)莫把悲伤留给自己81)强迫症82)渐进式放松83)放松指导语84)你的性格容易得心脏病吗?85)A型性格者,且慢!86)完美主义者与强迫型人格87)让完美主义者的目标更实际88)与完美主义者相处89)“心太软”的人格倾向90)改变“心太软”十条91)依赖型人格速描92)做自己的主人93)“喜怒无常”与循环型人格障碍94)“骄傲的公主”与自恋型人格障碍95)给“自恋狂”的建议96)显示欲与歇斯底里人格97)寻找真实的自己98)“疑神疑鬼”与偏执型人格障碍99)“孤僻的怪人”与分裂型人格障碍100)谁是你的“解铃人”?

章节摘录

书摘排除忧虑和面对忧虑你所担忧的事只有两类：有办法避免的和无计可施的。显然这两种情况都不必担忧，对前者你应该勇敢地采取行动，对后者你只有接受。

那么，一旦你开始担忧，就应该先对它分类。

问自己：“我在担心什么？”当你确认你的担忧是什么，你担忧的事情是重要的、很可能发生的之后，再问自己：“我有什么办法避免吗？”如果有，马上采取行动或拟好行动计划，停止担心；如果没有，想办法把无计可施的担忧挤出去。

这是一个最关键的步骤，你必须把你担忧的事情列一个清单。

有时，一些事情最初看上去是毫无办法的，但经过一段时间的思考或在朋友、亲人、同事的帮助下，事情得到了解决。

你常无故担心飞机失事、家里失火、患癌症吗？如果是的话，你在做一项很不合算的交易，为“万一”付出了“一”。

因为，你除了发愁之外，这辈子什么都不必干了。

如果你还是克制不住要担心的话，就问问自己“这件事发生的可能性有多大”？你甚至可以去图书馆查查资料，让自己有所安慰。

当你恋爱时，你感到你的恋人占据了你整个的“心灵”。

这个事实告诉我们，每个人在一段时间内只能全神贯注于一件事情，这就是挤出那种无计可施的担忧的基本原理。

让自己的头脑保持充实状态，就没有地方留给不必要的忧虑了。

但要警惕别用忙碌去回避真正需要解决的问题，陷入拖拉的泥潭。

你还可以设定一段专门用来担忧的“担忧时间”，比如，每天半小时，其他时间一旦发现自己开始担忧，可以把担忧的事记下来，并对自己说：“等到‘担忧时间’再说。”

有时你是因看到某些“预兆”或不自信而开始担忧的。

比如，丈夫天天加班，你担心他有外遇；腹部有个肿块，你担心得了癌症；或者担心考试不合格、担心被解雇。

这些担忧都是可以采取行动的。

检验你的预测：去医院查一下那个肿块，你马上就会有答案。

想象最坏的结局：在身体放松的情况下，想象最坏的结局。

比如丈夫真的有了外遇你会怎么样。

你可以反复进行这样的想象，最后发现最坏的结局并不怎么可怕，至少比心中含糊不清地恐惧要好得多，接下来你该做的事情就是采取行动努力避免你害怕的结局了。

努力提高自己：用认真复习代替对考试失败的担忧；用努力工作代替对被解雇的担忧。

减轻负担：很多担忧来自过重的外界压力和你自己过高的要求。

在你承担任务时，先“担忧”一下自己的能力，就可以防止以后的担忧。

P26-27

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>