

<<心理副作用>>

图书基本信息

书名：<<心理副作用>>

13位ISBN编号：9789576598180

10位ISBN编号：9576598184

出版时间：宇河文化出版有限公司

作者：汪向東 著

页数：245

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>

## <<心理副作用>>

### 前言

前言 你是否經常感到孤獨寂寞？  
你是否經常與人比較，自卑不已？  
你是否經常強迫自己做出種種無謂舉動？  
你是否經常心懷叛逆，恨不得與全世界為敵？

…… 也許，你有麻煩了，這個麻煩就來自你的心底！  
人控制世界，而心靈則控制人。

做為世界的主宰，我們每天都在用自己的雙手去改變世界、改變生活，然而，當我們的努力一點一點化為現實的時候，我們得到的卻不僅僅是成功的快感和收穫的喜悅這些正面的東西。

生活於現代社會之中，每個人都會感覺到巨大的壓力。

每天一睜眼，你就會面對無數問題，於是，你學習、工作，親自動手將問題一一解決。  
舊的問題解決了，但很快新的問題又產生了。

有形的問題你可以即時發現，準備對策，但那些無形的問題，尤其是心理問題悄悄靠近你時，又該如何呢？

物質生活水準的提升，並不意味著人們的精神也會相對提升。

事實恰恰相反，越來越多的人正在受到心理疾病的困擾。

心理疾病的患者早已超過其他生理疾病患者的數量，成為中國最大的病患群體。

與此同時，越來越多的人也開始意識到自己內心出現的問題。

然而，這其中只有少數人會選擇進行心理諮詢或尋求專業幫助，更多的人還是寧可將其默默埋藏於自己心底，諱莫如深。

好吧！

不妨再回頭看看自己：自私、虛榮、猜疑、妒忌，這些念頭是否已經常在你的腦海中閃現；菸癮、酒癮、賭癮甚至是購物癮是否已經讓你的生活一團混亂；更嚴重的，還有那些厭食症、暴食症、憂鬱症、強迫症，是否讓你在清醒時越來越難以接受自己。

不要不敢承認，更不要迴避事實，因為科學統計，全世界至少有八成的人和你一樣曾經或者正在被心理疾病所困擾，只是，你還不知道罷了？

那麼，我們該怎麼辦呢？

坐視不管，任其發展當然不是一個好的選擇，但如果將心理疾病看得過於嚴重，甚至是一點小問題都成為壓抑自己內心的負擔，同樣沒有好處。

正常情況下，一個人有病了，首先會想到要去看醫生，但其實不是每一種病、每一個人的情況，都需要去醫院排隊、吃藥、打針甚至手術的。

很多小病患者在家中就可以自行處理，而更好的情況，就是預防。

對於心理疾病，同樣如此，如果我們能正視心理疾病，學會自我心理調節，將心頭危險的萌芽早早剷除，那我們的生活中也就會多一片晴空，少幾分陰霾…… 心理治療其實並不神祕，簡單的心理調節也並不複雜。

從自我認知開始，到對各種正面、負面心理的認知，再到掌握一些積極的心理治療辦法。

透過本書，你或許能夠擺脫各種心理副作用的消極影響，對世界和自我的認知也會變得與以往不同。在這個充滿競爭與誘惑的世界中，保持一個良好的心態，進而努力去爭取一片屬於自己的成功天地！

## <<心理副作用>>

### 内容概要

人控制世界，而心靈則控制人      閱代人排除心理困擾的良藥      帶你找到快樂、幸福的因子

<<心理副作用>>

作者简介

汪向東 汪向東 美國加州大學戴維斯分校社會心理學系畢業。  
專長為臨床心理學、健康心理學。  
目前從事教學與研究工作。  
著有《關於心理學的100個故事》

## &lt;&lt;心理副作用&gt;&gt;

## 書籍目錄

前言第一章 你真的認識自己嗎？

——你心裡的那個「我」1. 上帝和他們開了個玩笑——自我認知2. 溺水土兵奇蹟生還——應激反應3. 別讓你的眼睛欺騙你——感覺影響判斷4. 羅傑·羅爾斯的州長之路——心理暗示5. 一堂特殊的心理課——從眾心理6. 大膽露出你的暴牙——堅持自我第二章 那一刻，我不能自己。

——陰霾籠罩心頭1. 一件古董，兩種命運——逃避2. 失去的不只是合約——自卑3. 博士生出洋相——自負4. 窗外的神祕風景——自私5. 痛快一時艱辛一世——虛榮6. 小車怎麼了——攀比7. 只要你過得沒我好——嫉妒8. 走出自設的迷陣——猜疑9. 蘇倫的煩惱——浮躁10. 石油大王的失誤——焦慮11. 驕傲的頭顱總會低下——驕傲12. 孤獨的人是可恥的——孤獨13. 色情網站的高級管理者——空虛14. 風水大師讓他粉身碎骨——迷信15. 花季少女的怪異行為——潔癖 10116. 大明星痛別嬌妻愛女——酒癮17. 從五塊錢到二百萬——賭癮17. 克服花錢的慾望——購物狂18. 饕餮大餐的背後隱藏著什麼——暴食症19. 寧寧母親的擔憂——厭食症20. 每天陽光多一點——憂鬱症21. 讓馬鈴薯在歐洲紮根——叛逆心理22. 傑克心頭那個魔鬼——強迫症23. 報復別人傷害自己——報復24. 生命和他開了個大玩笑——貪慾25. 人生第一次教訓——拖延第三章 暴風雨後，總會出現彩虹。

——換個角度看世界1. 傳奇賽車手的奇蹟——失敗不是終點2. 房子到底好賣嗎？

——心態決定看法3. 一條腿的價值——要勇於面對 1634. 廚師父親的感悟——挫折讓你更完美5. 霜淇淋好吃更好玩——享受別樣的快樂6. 「從沒有人超過一萬元」——放棄是一種境界7. 「我再也不去國外了！

」——別人的未必更好8. 木炭搭起的森林莊園——天無絕人之路第四章 心有陽光，無懼風雨！

——每個人都有陽光面1. 深谷埋英魂——博愛2. 「先生，你的錢掉了！

」——善良3. 狄摩西尼的神話——自信4. 襯衫上那朵盛開的小花——寬容5. 父愛創造的醫學奇蹟——堅持6. 快樂的樵夫——知足7. 垃圾堆裡的老闆——感恩8. 誰救了國王和大臣——平常心9. 省裡來的大官——豁達 22710. 祝枝山巧戲財主——幽默11. 主管是怎麼練成的——自制力12. 小富蘭克林的成長——謙虛

## <<心理副作用>>

### 章节摘录

前言 你是否經常感到孤獨寂寞？

你是否經常與人比較，自卑不已？

你是否經常強迫自己做出種種無謂舉動？

你是否經常心懷叛逆，恨不得與全世界為敵？

…… 也許，你有麻煩了，這個麻煩就來自你的心底！

人控制世界，而心靈則控制人。

做為世界的主宰，我們每天都在用自己的雙手去改變世界、改變生活，然而，當我們的努力一點一點化為現實的時候，我們得到的卻不僅僅是成功的快感和收穫的喜悅這些正面的東西。

生活於現代社會之中，每個人都會感覺到巨大的壓力。

每天一睜眼，你就會面對無數問題，於是，你學習、工作，親自動手將問題一一解決。

舊的問題解決了，但很快新的問題又產生了。

有形的問題你可以即時發現，準備對策，但那些無形的問題，尤其是心理問題悄悄靠近你時，又該如何呢？

物質生活水準的提升，並不意味著人們的精神也會相對提升。

事實恰恰相反，越來越多的人正在受到心理疾病的困擾。

心理疾病的患者早已超過其他生理疾病患者的數量，成為中國最大的病患群體。

與此同時，越來越多的人也開始意識到自己內心出現的問題。

然而，這其中只有少數人會選擇進行心理諮詢或尋求專業幫助，更多的人還是寧可將其默默埋藏於自己心底，諱莫如深。

好吧！

不妨再回頭看看自己：自私、虛榮、猜疑、妒忌，這些念頭是否已經常在你的腦海中閃現；菸癮、酒癮、賭癮甚至是購物癮是否已經讓你的生活一團混亂；更嚴重的，還有那些厭食症、暴食症、憂鬱症、強迫症，是否讓你在清醒時越來越難以接受自己。

不要不敢承認，更不要迴避事實，因為科學統計，全世界至少有八成的人和你一樣曾經或者正在被心理疾病所困擾，只是，你還不知道罷了？

那麼，我們該怎麼辦呢？

坐視不管，任其發展當然不是一個好的選擇，但如果將心理疾病看得過於嚴重，甚至是一點小問題都成為壓抑自己內心的負擔，同樣沒有好處。

正常情況下，一個人有病了，首先會想到要去看醫生，但其實不是每一種病、每一個人的情況，都需要去醫院排隊、吃藥、打針甚至手術的。

很多小病患者在家中就可以自行處理，而更好的情況，就是預防。

對於心理疾病，同樣如此，如果我們能正視心理疾病，學會自我心理調節，將心頭危險的萌芽早早剷除，那我們的生活中也就會多一片晴空，少幾分陰霾…… 心理治療其實並不神祕，簡單的心理調節也並不複雜。

從自我認知開始，到對各種正面、負面心理的認知，再到掌握一些積極的心理治療辦法。

透過本書，你或許能夠擺脫各種心理副作用的消極影響，對世界和自我的認知也會變得與以往不同。

在這個充滿競爭與誘惑的世界中，保持一個良好的心態，進而努力去爭取一片屬於自己的成功天地！

<<心理副作用>>

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>