

《甩不掉的心理学》

图书基本信息

书名：《甩不掉的心理学》

13位ISBN编号：9787511341471

10位ISBN编号：7511341470

出版时间：2013-12-1

出版社：中国华侨出版社

作者：齐志斌

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《甩不掉的心理学》

内容概要

《甩不掉的心理学：生活中不可思议的日常现象》这是一部让人自省的心理测验宝典，你平时翻翻看，就总能把一些看不懂的事情对上号。人类生存的社会是一所心灵的医院，我们人人都是住院的病人。人类来到世上就是为了实现自我愈合，同时也就愈合了整个社会。本书涵盖全面，可以帮助你看懂周围匪夷所思的事，读懂身边形形色色的人。解开你心中的困惑，帮你找到你最想知道的、最感兴趣的答案。也是生活中最有趣、最直接、最全面的心理学报告手册。本书丰富有趣，深入生活，是一般大众了解心理学与自己的通俗读物。

《甩不掉的心理学》

作者简介

齐志斌，国家二级心理咨询师，团体心理治疗师，《中国中学生报心理专栏》特邀编辑。北京仁爱慧心心理咨询中心资深心理咨询师，中青心理成长小组发起人。

《甩不掉的心理学》

精彩短评

- 1、完全没有用的一本书
- 2、突然就发现自己有各种症状的感觉。。
- 3、心理学很神奇
- 4、这书看的太不舒服了，因为作者根本把读者当做病人在对待。。到底有没有点脑子。。
- 5、简单看看还可以
- 6、心理宝典啊

精彩书评

- 1、之前看过朱德庸老师的漫画说人人都有病，看看这些心理学多少都感觉好像很有相似的心理和表现，自我反省自我检测，摆脱心理阴影，拥有健康的心态。
- 2、现在的这个物价一直再涨，只有工资不涨的社会的确给了人不少的压力，尤其是男人，工作的压力，家庭的压力，还得更得经得住各种诱惑，很不容易啊。有的人或许禁受不住就会使得心理出现障碍，这个时候就一定要看看这本书了，书里面写了很多生活中的实例，很有用的。
- 3、我怎么看了这书之后怎么感觉每个症状我都有点，我是不是无药可救了，额...案例故事都很鲜活，学习一下心理学的常识，提升我们队周围事物的理解力和对生活的把控力，进而使我们的生活更加成功和幸福！
- 4、你曾被认为是抑郁、焦虑、强迫、恐怖、疑病吗？（不仅仅是被专业人士认为，你也这样冠以自己某症。）你会常常感到来自生活或是工作上的巨大压力吗？你是否经常莫名其妙地感到情绪激烈或情绪极端低落？你常常感觉自己在亲密关系中迷失并难以解开关系的缠结和纠葛吗？你是否经常感到生活无聊、生命无意义？你是否经常在外面喧闹的时候感到无尽的孤独在袭来，而几乎没有人可以理解你内心深处的孤独？你是否常常觉得你的心灵无处安放？你是否在人群里感到恐惧和退缩？你是否也找寻了许多路径和方法来帮助自己但依然不能脱离痛苦？.....
- 5、这本书最大的成绩就是给各种心理问题安上名字。至于相对应的处理对策，呵呵，“多和人接触”“多到外面玩”“克服心理障碍，告诉自己没事”.....这真的是专家说的话么，和外行人士泛泛的太平话有什么区别？一翻作者简介，“心理学学士”，啧啧。还有一个特别大的漏洞就是每篇章的“结束语”。和这一篇的内容根本不对题好么！一琢磨才知道，每篇的“结束语”其实是对应下一篇的，而最后一篇的“结束语”是对应第一篇的.....你可以再雷人点儿么？！以上为本人在亚马逊对此书的评论。
- 6、如果一定要说我们每个人都有城市依赖，那么这种依赖恐怕早已在人们的思维里根深蒂固。我们常说山里走出来的孩子，是鸡窝里的金凤凰，常说一定要“出去”见见世面，下乡是“体验”生活。因为在我们心中，外面的世界是精彩的，人往高处走，水往低处流。
- 7、
建议人们在工作中要循序渐进放松和减压，不要突然放松，比如100米跑如果突然停下来，身心也会受不了。只有休息好才能工作好。平时一定要把工作与生活分开，适当地发展自己的爱好，重视身心健康。
- 8、自我诊断：你是“压力上瘾症”吗？
1. 每天都像上紧发条的时钟一样转个不停？
2. 生活像在赛跑？
3. 停止工作会觉得无所适从？
4. 总在报名参加各种名目的学习班？
5. 无所事事时会觉得有罪恶感吗？
6. 一旦丈夫（妻子）提议去旅行，总会说“明年再说吧”？
7. 工作起来很不开心，可不工作更不开心？
- 9、本书涵盖全面，可以帮助你看懂周围匪夷所思的事，读懂身边形形色色的人。解开你心中的困惑，帮你找到你最想知道的、最感兴趣的答案。也是生活中最有趣、最直接、最全面的心理学报告手册。本书丰富有趣，深入生活，是一般大众了解心理学与自己的通俗读物。
- 10、喜、怒、哀、乐、恐、悲、伤、爱、恨、情、愁、贪、嗔、痴，哪样不是病？
- 11、朋友在亚马逊购买直接快递给我的。首先谢谢他的好意，其次说这本书，感觉这本书写的很实在，能从大众心理学的角度出发，教你看懂各种匪夷所思的事情，读懂身边形形色色的人，很喜欢书中的那句话，人生不过是解决问题。
- 12、书中写了很多有关生活中的一些不可思议的日常现象，也让我了解了很多，也觉得很有意思呢。介绍完书的内容之后，还会有一个自我诊断的，觉得那个还是挺好玩的，顺便诊断下自己是不是这样，推荐的书哦！
- 13、一个小时要检查五遍以上的手机，哪怕去深山老林度假也一样，当发现没有人来电或短信时，有很深的失落感，那么你可能已经患上信息焦虑症了，书中分析的很清楚，总结的也很明了，还有相关的案例分享，以及专家的相关建议，尝试改掉不应该存在的坏毛病吧！
- 14、你是否感觉自己在人生之路上一路坎坷，却一直似乎寻找着一把自己都不知道的钥匙？你是否发现自己内心有一块空虚的地方，需要填补？你是否渴望人与人之间的亲密连接，渴望支持、接纳和领悟？你是否想要了解沟通与交流的真谛，拥有寻找一个爱的归宿的能力？
- 15、你足够了解你自己吗？你是否发现自己在情感中总是恶性循环？不断上演着已经不愿经历的

剧情？你是否发现自己内心充满着种种冲突矛盾而无法解决？你是否总是在情感以及团体中发现自己无法融入一段关系和一种环境？你的人生是否充满了问号和惊叹号，但却总是隐隐感觉有一个未知的自己？你是否感觉自己在人生之路上一路坎坷，却一直似乎寻找着一把自己都不知道的钥匙？你是否发现自己内心有一块空虚的地方，需要填补？你是否渴望人与人之间的亲密连接，渴望支持、接纳和领悟？你是否想要了解沟通与交流的真谛，拥有寻找一个爱的归宿的能力？如果，你都有困惑，阅读是帮你解决困惑的最好帮手

16、不知从何时开始，“忙”席卷了整个社会——起早贪黑、披星戴月、马不停蹄，疲于应对，看谁都行色匆匆。快节奏的现代生活，常常让现代人感到身心疲惫，进而会有魂荡魂飞的感觉，这样的一种感受有一个特殊的名字叫“寡趣症”。“寡趣症”是指因为快节奏的现代生活，使得都市人感到身心疲惫，烦透了工作和学习，由于精神压力太大，甚至于对过去曾经热衷的活动也失去了兴趣。

17、很接地气的一本书，书上说：我们每个人的身体里都住着一个天使，一个魔鬼，天使睡着时，魔鬼就会出现，你就会得病。这也说明了心理暗示力有多重要，心理学有多神秘，让我们克服负能量心理，以积极向上的心对待生活。

18、如果你是世界的中心，世界就会因你是中心而开始了自我折磨，奉劝你还是把中心还给世界，好让自己内心拥有和平。

19、如果一定要说我们每个人都有城市依赖，那么这种依赖恐怕早已在人们的思维里根深蒂固。我们常说山里走出来的孩子，是鸡窝里的金凤凰，常说一定要“出去”见见世面，下乡是“体验”生活。因为在我们心中，外面的世界是精彩的，人往高处走，水往低处流。

20、正确的阅读方式是站在旁观者的角度去分析那些例子，一定要坚信自己没“脖”，顶多是通过那些例子与分析为将来（一定得是将来的，千万别去比对过去的自己）的为人处世已经建立正确的人生观作参考，仅此而已。

21、读人识己。一部让人自省的怪诞心理测验宝典和治疗档案集！最实用的重口味心理趣味书。心理专家教你读懂身边形形色色的人、看透周围匪夷所思的事！

22、感情是需要一定的清洁度，只是凡是有个界限，超越了过多，产生的只能是诸多的负面影响，谁都憧憬纯真而成功的爱情，在一生中想获得完美而成功的爱情并不容易，无数人都是跌跌撞撞走过爱情之路，如果过于苛求，痛苦的只能是自己。

23、如 果 你 是 世 界 的
中 心 ， 世 界 就 会 因 你
是 中 心 而 开 始 了 自
我 折 磨 。 奉 劝 还 是 把
中 心 还 给 世 界 ， 好 让
自 己 内 心 拥 有 和 平 。

24、随着社会的迅速转型，现代化、全球化、市场经济、竞争等已成为社会的主题词。在这些主题词背后释放出的是一股股强大无比的压力，这些压力一方面在推动社会的前进，同时不知不觉中把人们压得喘不过气来。

25、现在这个社会已经离不开心理学了，既然离不开，就让我们好好了解下心理学的作用，了解下为什么离不开心理学，这本书呢，正好概括的很全面，很值得看看的。

26、你足够了解你自己吗？你是否发现自己情感中总是恶性循环？不断上演着已经不愿经历的剧情？你是否发现自己内心充满着种种冲突矛盾而无法解决？你是否总是在情感以及团体中发现自己无法融入一段关系和一种环境？你的人生是否充满了问号和惊叹号，但却总是隐隐感觉有一个未知的自己？你是否感觉自己在人生之路上一路坎坷，却一直似乎寻找着一把自己都不知道的钥匙？你是否发现自己内心有一块空虚的地方，需要填补？你是否渴望人与人之间的亲密连接，渴望支持、接纳和领悟？你是否想要了解沟通与交流的真谛，拥有寻找一个爱的归宿的能力？

27、《甩不掉的心理学》书中例举了很多我们现实生活中的常见心理症状，主要目的不是研究人们的心理有多阴暗，而是告诉你这种问题是怎么造成的？如何去规避？解码心理，找到属于自己的心灵地图。

28、有了压力，不要沉浸其中不能自拔，要给心灵创造一个恢复的空间。

29、写的还不错，挺通俗易懂的，就是每种症状给的自我治疗的建议有点泛泛而谈，比较公式化，不够深入，不够具体，但总体来说还可以。但是这本书过多的是用些不好的例子去分析，指出其中主人

公的错误心理。感觉很少去分析人们正常生活中那些很平常不存在对与错的事物。

30、只有休息好才能工作好。平时一定要把工作与生活分开，适当地发展自己的爱好，重视身心健康。

31、大学生们为何都挤在城市宁肯领低工资也不肯走向乡村城镇就找到了理由，乡下没有物质条件，没有精神享受，大学生们离开城市就像婴儿断了奶，天生的恐惧与慌乱要他们无所适从了。于是，为了这些享乐的生活，他们宁愿放弃还不错的乡镇就业机会。其实在哪里不重要，现在的高铁技术已经让城市间的距离亲密无间，反而人与人的关系却日渐疏离，是生活改变了我们，还是我们改变了生活，这是一个问题。

32、解开你心中的困惑，帮你找到你最想知道的、最感兴趣的答案。也是生活中最有趣、最直接、最全面的心理学报告手册。本书丰富有趣，深入生活，是一般大众了解心理学与自己的通俗读物。

33、在城市中工作，不知不觉我们已经习惯了压力缠身，四处奔命式的生活，对诸如此类的形容词见多不怪、见怪不怪。但我们不得不正视这样一点，我们活得并不轻松，城市压力症已经将我们摧残得体无完肤。更可怕的是我们完全不知情，而且不在乎地过活。如果有人跳出来说你病了，你可能会破口大骂一番，有时甚至会不惜一战来证明自己的健康。但你的确病了，而且还病得不轻，你暴怒的心情和挥舞的拳头无不是最好的明证。

34、现在的社会可以说人人都有病，像强迫症、拖延症、恐惧症、甚至还会出现各种并发症，书讲解的很全面，全新理念！很不错！超级赞的心理学书籍！心灵已被你忽视得太久，开启内在的钥匙一直掌握在你的手中。到货速度非常的给力，书是正版的，很有趣的一本书！

35、哈哈，很受益，有些案例真是正好戳中我，像里面说的洁癖，我还真是，比如，如果我出了家门在回来不管在外面呆多长时间，回家一定要洗澡，要不我难受，摸完小动物也一定要洗手，要不我还是难受，有时候就是无法控制自己的想法和念头，像生病了一样，现在正在尝试坚持的改，不看不知道，原来自己身上存在这么多的毛病，还有什么办公室甜食恐惧症、拖延症等等。

36、不错，通过8方面（压力篇、强迫篇、恐怖篇、爱情篇、婚姻篇、职场篇、人格篇和时间篇）来介绍并解决心里常见问题。每篇中的小例子也是生活中常见的，心理暗示很可怕，写到了恐高啊，疾病啊。。。总是个人感觉有帮助。

37、现代社会，人人都要应对家庭、社会的双重压力，尤其是一些单身贵族或是一些家庭亲和力较弱的职业人，他们往往在工作上会投入更多的精力以弥补他们在家庭生活上的缺憾，一旦停下了日常周而复始的工作，对于突然打破已经习惯了的忙碌节奏和压力惯性他们就会不知所措，就会感觉不习惯，甚至产生失落感。心理专家称这些被埋没于重重任务之中不能自拔的症状为“压力上瘾症”。

38、从心理学角度来看，患上了“父爱饥渴症”。表面看来这些男孩不喜欢父亲，其实他们只是以逆反的方式来表达对父爱的极强需求心理，心理学上称其为“父爱饥渴症”。多数父亲由于工作关系，与孩子接触的机会与日俱减，从婴幼儿到青春期的成长过程中，男孩儿往往被母亲、女老师所“包围”，男子气成了他们人格构建中的稀缺元素，女子气过重便成为现代男孩的标志性弱点。

39、看这本书写到路怒症，我就这样啊！一开车就变得跟平时不一样，脾气特别大，原来“路怒”更多是一种“迁怒”，是将个人郁积在心的怨气或其他不良情绪发泄出来，路上的拥堵和磕碰只是导火索。“如今，不少城市人处于身心亚健康状态，如易疲劳，易焦虑，缺乏耐心和容忍力等。在这种身心状态下，受外界刺激的影响，很容易爆发马路上的争执和愤怒。”

40、我想如果有一面镜子可以照见每个人的心理疾病，那每个人都会暴露出多多少少的一点点小强迫。这个世界概括起来有三种人，病人、正在治病的人和久治不愈的人。原因是以前的人总认为世界的中心在别的地方，现在的人认为自己就是世界的中心。

41、自我诊断：你是“城市压力症”吗？1.经常会对未来的不确定性充满恐惧？2.经常对自己的能力持怀疑和否定态度？3.认为自己无论如何努力都不能令自己满意？小伙伴们，你们有这种现象吗？我好像有点啊！唉。。。。。

42、现实社会生活中，我们很容易失去心理平衡，其中之一就是总会害怕在拒绝信息的同时，也拒绝了信息背后潜在的线索和机会，因此沉迷于信息的海洋，乐此不疲。

43、过重的压力给城市人带来的伤痛，给社会企业带来的负面影响，狰狞渐露。心理咨询师说：现代社会的评价标准太单一了，考试就要求分数，社会上只以身价论英雄，除了关注“钱途”以外，很少关注自己的内心真实感受是什么。片面的评价制度是形成社会压力和心理压力的主要原因。

44、很接地气的一本书，书上说：我们每个人的身体里都住着一个天使，一个魔鬼，天使睡着时，魔

《甩不掉的心理学》

鬼就会出现，你就会得病。这也说明了心理暗示力有多重要，心理学有多神秘，让我们克服负能量心理.以积极向上的心对待生活。

45、如面对“时过、境迁、物换、人非、事变、情移、色衰、才尽、心死”的人生九变，谁敢说我很好的呢？我们是病人，我必须重申这一点，然而说别人有病不难，但反观我们自身却不易啊。其实，人类生存的社会是一所心灵的医院，我们人人都是住院的病人。人类来到世上就是为了实现自我愈合，同时也就愈合了整个社会。不用说，我也是正在接受医疗的病人，每天除了按时吃药，还要坚持锻炼身体，增强营养，修身养性。“药”就是自己独特的灵修途径；“锻炼身体”就是增强意志力；“营养”就是心灵食物——智慧。如果可以，建议大家能够成立一个“病人联盟”，像是心理成长小组那样的医治心灵的团体，病友与病友之间探讨病情，交流医疗心得，通过不断地治疗成长与努力，我们一定能够感受到“被水冲醒”的喜悦和快乐。

46、如果有一面镜子可以照见每个人的心理疾病，我想每个人都会暴露出多多少少的一点小强迫。这个世界概括起来有三种人，病人、正在治病的人和久治不愈的人。原因是以前的人总认为世界的中心在别的地方，现在的人认为自己就是世界的中心。

47、心理学每天都伴随在我们身边，看了这本书之后觉得写得很好，还是很值得看的一本书。

《甩不掉的心理学》

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：www.tushu111.com