

# 《别让消极心理毁了自己》

## 图书基本信息

书名：《别让消极心理毁了自己》

13位ISBN编号：9787563923465

10位ISBN编号：7563923462

出版时间：2010-6

出版社：北京工业大学

作者：刘亭

页数：233

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](http://www.tushu111.com)

# 《别让消极心理毁了自己》

## 前言

2010年3月23日，这是一个所有中国人都震惊且愤怒的日子。这一天早晨，福建南平市延平区实验小学，一群等待进入校门的学生聚集在门口，没想到的是，在短短一分钟内，一名中年男子手持凶器一连伤害了13名小学生，造成8死5伤的“喋血”重案。据报道，作案的凶犯是一位受到社会压力、经济压力和情感压力三重打压而出现极端心理者。心理健康问题已经渗透到我们生活的方方面面，因为不良甚至病态的心理而报复社会的行为屡有发生。南平凶案的发生，再次引爆了人们对心理危机的关注，凸显了心理健康的重要性。据世界卫生组织估计的数字，目前中国有心理问题的人数在2亿~3亿。消极心理严重地影响着人们的正常生活，不仅如此，它同时也还极大地影响着人们的身体健康。医学研究证明：积极的心理会给人以正面的刺激，有益于健康；而消极的心理会给人以负面影响，诱发各种疾病，使原有的病情加重。有的心理学家因此把心理称为“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。

# 《别让消极心理毁了自己》

## 内容概要

《别让消极心理毁了自己》内容简介：是什么影响了我们的心理，导致了消极心理的出现呢？原因有很多-既有社会大环境、家庭小环境的影响，也有所受教育、生活习惯以人际关系等方面的影响。要想保持心理的健康，就需要我们积极主动地去消除、去减少各个方面对心理的负面影响，减少消极心理产生的概率，最终达到让自己保持良好心理状态的目的。

请记住，我们无法改变我们改变不了的一切，却可以改变自己的心情；我们无法控制别人，但可以掌握自己。世界上没有什么救世主，能帮我们的只有我们自己！

# 《别让消极心理毁了自己》

## 书籍目录

写在正文之前 说说我们的心理及其状态 不良心理形成原因全解析 不良心理对我们有哪些影响1.愤怒 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试2.嫉妒 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试3.恐惧 相关表现及特征 引发原因全解析 影响危害全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试4.焦虑 相关表现及特征 引发原因全解析 影响危害全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试5.自卑 相关表现及特征 引发原因全解析 影响危害全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试6.紧张 相关表现及特征 引发原因全解析 影响危害全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试7.沮丧 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法8.抑郁 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试9.悲观 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试10.多疑 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试11.报复 相关表现及特征 引发原因全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试12.孤僻 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试13.依赖 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试14.虚荣 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试15.空虚 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试16.仇恨 相关表现及特征 引发原因全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试17.自负 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试18.浮躁 相关表现及特征 引发原因全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试19.贪婪 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试20.固执 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试21.拖延 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试22.自私 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试结束语：巧妙转化消极心理

# 《别让消极心理毁了自己》

## 章节摘录

年龄因素人在不同的年龄段有不同的生理表现，这种年龄因素所造成的生理表现对人的心理状态也有着较大的影响。影响最大的主要有青春期和更年期两个阶段。青春期时，人易受自卑、焦虑、抑郁及性意识的影响；更年期，受更年期综合征的影响，人的心理也处于一个变化较大的时段。所以，对于人的心理状态的形成也可以从这两个时期去寻找原因。进而作出最好的应对。

2) 幼年的家庭环境人在幼年时期容易受到各方面的影响，而家庭环境对其影响尤为明显。倘若此时期父母对子女要求过于严苛，严重的心理压力容易造成其成年后。完美主义与抑郁的倾向；而如果父母采取放任自流的态度，缺少约束和指导的子女，成年后犯罪的倾向就相对会更大一些。不健全的家庭则更容易使幼年的孩子形成自卑心理倾向；幼年时期受到过多的打、骂，则容易诱发逆反或仇恨心理……这些都会对其成年后的生活、事业等产生许多不良影响。当然，家庭环境或生长环境对一个人的心理发展的影响，也不是绝对的或必然的。正如俗语所说。有利必有弊，有弊当然也必有利。我们不能简单地将家庭环境的影响与一个人心理状态的形成画上等号，不能将这种责任完全推到父母或监护人的身上，而忽略了其他各方面综合因素的影响。

3) 日益增强的外界环境压力现代科学发达。知识及智能的运用，使现代人体力劳动明显减少，且享尽越洋电话、互联网、电视、光盘等新生事物带来的无穷便利与乐趣，但是随着这种便利而来的，还有就业以及工作上压力的增强。

# 《别让消极心理毁了自己》

## 编辑推荐

《别让消极心理毁了自己》：有什么样的心理就会有怎样的行为方式，而行为方式决定着一个人的人生走向。心理状态能够成就一个人，也能毁掉一个人。嫉妒、仇恨、自卑、抑郁、焦虑……您可知道这些消极心理对您的危害？心理问题无小事，心理健康一切都健康，不能控制心理就无法掌控人生，真正的健康从心理开始。希望《别让消极心理毁了自己》能使您摆脱消极心理的困扰。以健康积极的心态应对生活中的种种压力。拥有幸福美满的人生。生活得痛苦还是快乐，很多时候并不是由客观环境决定的，而是由我们的心理状态所决定的。有健康的心理才会有最佳的生存状态。

# 《别让消极心理毁了自己》

## 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](http://www.tushu111.com)