

# 《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》

## 图书基本信息

书名：《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》

13位ISBN编号：9787302451664

出版时间：2016-12-1

作者：章宁香

页数：287

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)

# 《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》

## 内容概要

《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》一书提供了48个日常生活中常见的心理案例，作者结合自己多年的心理咨询生涯，用讲故事的方法让你轻松掌握每一个心理技术。在轻松的故事中解决问题，心理学书籍也可以如此有趣。

# 《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》

## 作者简介

《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》：章宁香，心理医生，资深媒体人，知乎专栏作家。从心理咨询到心理治疗，再到心理教育，作者在学校和医院实战数载，丰富的经历为她写作本书提供了鲜活的素材。

为了验证大量的心理问题是否都从童年就开始出现，作者开办了儿童之家和父母课堂，亦受邀到各大卫视和凤凰电台录制心理节目，尝试新媒体下的心理学应用传播，取得了节目单集播放量突破16万次，总播放量数百万次的好成绩，被业界誉为“最有亲和力的心灵导师”。在心理学书籍中，她创造了心理技术与心理量表相对应的模式来与读者进行互动，从此心理学书籍变得简单直白，不懂都难。

## 书籍目录

### 第一章 心之声

- 002 寻找你的优势 优势表格
- 008 你有权利不完美 跟洁癖say goodbye
- 014 无疾而终的亲密关系 一念之转
- 023 脏话不脏心理疗愈法 君子动口
- 028 刷不出的存在感 150式管理
- 034 颜值年代 德施五样
- 039 面对偶然事件我们喜欢冒险 冒险系数
- 045 会说话的身体 唤醒能量
- 052 有一类人不喜欢做爱 自由之路
- 058 为什么我们会去讨好 我是谁
- 065 不快乐的理由中也许包括这个 来摘苹果
- 071 如何给自己解梦 梦的启示
- 077 我们能永远相爱吗 爱的修行
- 084 认识你的内在小孩 找回童心
- 091 屏读时代我们赖以生存 时间的减法
- 096 成年人流泪你怎么看 向上看看

### 第二章 心之舞

- 102 传递正能量 赞美陷阱
- 108 焦虑那些事 焦虑自评
- 113 善意可以传染 种子力量
- 120 把乐观培养成习惯 聚沙成塔
- 125 看标签效应如何影响你 未知的我
- 132 当我们必须分离时 九宫格绘画
- 138 清理心理内存 言语革命
- 143 和“巨婴”相遇，你必辛苦 不做“巨婴”
- 148 语言暴力是把刀 谁来承担
- 154 假如无趣，就请放下 趣人趣事
- 160 幻想多了会成瘾 念念要忘
- 167 用另一种色彩生活 五彩世界
- 173 我们害怕和别人不一样 和而不同
- 179 同时掉海里，先救起的一定是妈 同心圆
- 185 被情结牵绊的人生 一路情怀

### 第三章 心之力

- 192 心理咨询也会“骗人” 觉醒之路
- 199 烦恼时的文艺疗法 诗意人生
- 206 揭秘现代心理测验 意向寻找
- 213 左手画圆，右手画方 分心测试
- 220 读书能治病 文字之力
- 228 选择困难症发生以后 无常之选
- 234 偏见是存在的 我不喜欢
- 239 愤怒是个什么鬼 愤怒指数
- 245 你所不知道的“七” 仪式之美
- 249 无处不在的催眠 帮忙启示
- 256 无力感来时应该这样做 心灵导师
- 261 如何保持心情平静 心灵四季
- 266 失眠了怎么办 合适最好

## 《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》

272 下班沉默症 幸福账单

278 脸盲者的心塞 允许遗忘

283 美是你看不见的竞争力 美美与共

# 《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》

## 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)