

# 《心理健康枕边书》

## 图书基本信息

书名：《心理健康枕边书》

13位ISBN编号：9787802281776

10位ISBN编号：7802281776

出版时间：2006-12

出版社：新世界

作者：牧之，苏洁编著

页数：295

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)

# 《心理健康枕边书》

## 内容概要

情绪在我们的生活中扮演着重要角色，不同的情绪让我们的生活呈现出不同的色彩。一个人长期处于负面情绪之中，不仅会影响其工作、学习与生活，而且会危害其身心健康。反之，正面情绪不仅有利于身心健康，对人的工作、学习和生活还具有积极的推动作用。

《人人都可以做自己情绪的主人》从心理学和生理学角度出发，详细剖析了现代人所普遍面临的情绪障碍的成因及其危害，并针对不同人群所面临的情绪特征提出了相应的应对策略以及卓有成效的自我调适方法，使读者朋友在轻松的阅读中，不仅能找到驱除坏情绪的方法，更能体会和把握好情绪所带给我们的快乐。

只有了解自己的人，才能更好地做自己。

情绪更是如此。

还是那句老话：请你试着把《人人都可以做自己情绪的主人》放在枕边……

## 书籍目录

第1章 人人面临情绪问题第1节 情绪的力量情绪是生活的染色剂情绪对于人生的意义情绪的两极性情绪的三种状态表情是一种独具特色的情绪语言情绪本身没有好坏之分第2节 情绪的“模样”地狱与天堂你的情绪健康吗从负面情绪中“跳出来”人人都会有情绪幸福感取决于正负情感的比例控制情绪的方法第3节 情绪好，身体好情绪是生命的指挥棒爱别人就是爱自己愤怒害人更害己快乐就健康第4节 好情绪，好生活家是一个不讲理的地方身在福中不知福不要预支明天的烦恼尽量让自己“放下”内心平安，生活美好第5节 交际中的情绪良方换个角度，你就是赢家感谢“对手”读人，你会吗看不见的伤更需安慰一句话的力量不要逼别人认错听的艺术亲密并非无间，美好需要距离第6节 情绪决定成败成功的人找方法成功的人是一个具有积极心态的人成功的情绪障碍保持成功者的心态过去不等于未来别把机会看成问题将腐朽化为神奇第7节 情绪的影响力谨防“情绪污染”不要过于情绪化慈悲的藤条给人一个台阶下人是很容易被感动的第8节 不良情绪排解法情绪调节50则改善情绪的妙方走出心理牢笼...第2章 常见情绪障碍与自我调适第3章 让好情绪充满全身第4章 各种特定人群的情绪障碍调适

## 章节摘录

**人为何爱生猜疑之心** 有一则很有趣的故事。古代有一个人，丢失了一把斧子。他怀疑是他的邻居偷了。他观察邻居，觉得邻居走路、说话、神态都像是偷了他的斧子，他肯定邻居就是小偷。不久，他在自家地里找到了斧子，再观察邻居，觉得邻居说话、走路、神态竟全然不像小偷的样子。这位丢斧者为什么会同一个人做出前后两种截然不同的判断？这正说明猜疑是一种主观的想像和推测，不是以客观事实为依据的。

构成猜疑心理主要有下面几个原因：

- 一是心理不够健康。有猜疑心理的人常常会歪曲地理解别人善意的、正常的言行。例如别人赞扬他，他会怀疑是在挖苦、讥讽他；别人批评他，他会怀疑是在攻击他；别人不理他，他又怀疑别人是在孤立他。狭窄的心胸使他无法容纳别人对他的正确评价。
- 二是思想方法主观。有猜疑心理的人戴着“有色眼镜”去观察人，用别人的举动来验证而不是修正自己的看法，因而常常歪曲事实，对别人产生怀疑。
- 三是缺乏自信。他们总是以别人的评价来作为衡量自己言行的是非标准，很在乎别人的说长道短。而当别人的态度不明朗时，他们往往要从不利于自己的方面去猜测、怀疑，自寻烦恼。
- 四是听信流言，不做调查分析，产生疑虑。

不管怎样，猜疑都是人际关系的大敌。它会破坏朋友间的友谊，疏远同学或同事间的关系，无端地挑起同学、同事和朋友间的矛盾纠纷，也很影响自己的情绪。生活在猜疑中的人，总是郁郁寡欢，缺少内心的宁静。《红楼梦》中的林黛玉，就是个疑心很重的人。她本来身体就弱，加之常常在猜疑中度日，使自己情绪沮丧，常暗自垂泪，结果是身心俱毁，早年夭折。

爱猜疑的人，首先要开阔自己的心胸，加强自身的修养，培养开朗、豁达、大度的性格。……

### 编辑推荐

· 情绪就像一枚染色剂，渲染着人一生的喜、怒、哀、乐；情绪又像一枚催化剂，催发着人一生的悲、老、病、惧。· 人在生活中，需要好的情绪，它是获得幸福与成功的动力，也是人生快乐的根基。同时，人也难免不被一触即发的坏情绪包围，从而心灰意冷、举止消沉，不仅影响人生事业，更重要的是危害身心健康：· 人的一生，就是这样游弋在情绪海洋中，在色彩斑斓的情绪世界里领略着人生五味。

# 《心理健康枕边书》

## 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)