

《我的心理我做主》

图书基本信息

书名：《我的心理我做主》

13位ISBN编号：9787507420265

10位ISBN编号：7507420264

出版时间：2009-4

出版社：中国城市出版社

作者：宋家玉

页数：246

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

《我的心理我做主》

内容概要

《我的心理我做主-常见不良心态的自我调适》是为那些心理上遇到了些麻烦却又心存顾虑和疑惑，但又不愿意让外人知晓的朋友们，提供的一本自我排解、自我调整的心理自助图书。心理咨询的最佳功效就是助人自助，这是心理咨询的最高境界。每个人都想驶入梦幻般的阳光快车道，奔向自己梦寐以求的成功彼岸。但受限于自己膝下的这双脚和脚下这条不太听自己使唤的铁轨，无论主观上有何等的期盼，自己似乎都难以矫正自己前行的路线。不知不觉中还是渐渐地偏离了心中的航向，驶入了一个自己不甚了解也不甚喜欢甚至还多少有些反感悲观的生涩境地。《我的心理我做主-常见不良心态的自我调适》主要是为那些心存顾虑，尚且有些困顿和疑惑但又不愿意让外人知晓的朋友们提供的一本自我排解、自我调整的参考性图书。书中的人物是作者在心理咨询过程中遇到的许多类型的集合体，并经过加工整理而成，带有普遍的共性。《我的心理我做主-常见不良心态的自我调适》能够为读者增长补充一些有关心理健康的知识，甚至为某些不幸言中的读者提供一些有效的帮助。

《我的心理我做主》

作者简介

宋家玉，心理学专家，1988年赴日本留学，1992年毕业于日本富山大学心理学系应用心理学专业，毕业后就职于日本富山婚姻家庭工作者联盟，任咨询师、高级咨询师，1995年受聘日本富山大学任心理学讲师、教授，并担任日本婚姻家庭工作者协会高级顾问。1998年回国从事心理咨询

《我的心理我做主》

书籍目录

序自序第一章 抑郁心境——好久不见，听说你抑郁了 快乐几时有，把“气”问青天 抑郁情绪哪里来 身动心才能动第二章 偏执人格——自以为是，自信还是自卑 我的未来不是梦 认清自己真的很难 “迷途知返”多大也不晚第三章 焦虑心境——心事重重的张大妈 错判了40年的心脏病 事出有因的焦虑症 打开天窗说亮话第四章 交往障碍——不愿和陌生人说话 孤芳自赏花独开 拒绝交往，拒绝成长 失败同样有快乐可言第五章 敏感、多疑、猜忌型人格缺陷——“业余心理学家”你的心事我知道 敏感多疑，心理问题惹的祸 慢慢地听人诉说第六章 情绪情感统一性失调——情感伤害，人类的第一杀手 火热的爱情，冰冷的婚姻 情绪情感统一性失调，一个不能忽视的心理障碍 实现情感倒移植，把亲人当外人第七章 耐挫折力差——弱不禁风的当代人 耐受力低下的高中生 只言成功不言失败让人弱不禁风 幸福和痛苦都是人生常态第八章 应对压力——重荷难担的人生旅途 不懂得量力付出的“小螺钉” 喜欢背着石头过河的人 饶恕别人的同时，别忘了也要饶恕自己第九章 轻度躁狂抑郁症——给点星光就灿烂的轻躁人 我的梦想在舞台 都是遗传惹的祸 轻松驾驶“心境快车”第十章 强迫心境——明知故犯，无法抑制的行为冲动 爱妻子但又经常对妻子施以精神暴力的人 强迫心境让人冲动不止 敢破敢立才能重塑健康心理后记

第一章 抑郁心境——好久不见，听说你抑郁了 “别理我，烦着呢”这句话在十年以前可谓轰动一时，火着呢，好多年轻人的背心上都印着这几个字，作为一种个性备受推崇。但很多人只管吆喝只管穿，未必真有文字上的那种心境。十多年过去了，当年，稀里糊涂的吆喝声如今却变成了现实。现在有好多人烦着呢，打招呼都成了小品语言：好久不见，听说你抑郁了？虽然是玩笑，但玩笑中却反映了挺真的现实。要说抑郁、忧郁、焦虑等都是些挺陌生的词儿，原来不太提及的，现如今也不知都怎么了，人们把这些挺膈应的词儿叫得震天响，好像还挺时尚的。其实不是大家赶时尚，而是有些人确实得了这种膈应病。原来也不是没有，只不过原来不知道这种膈应病叫啥玩意儿，压根儿也不认为是什么病，不就是有点郁郁寡欢的不高兴吗？既少吃也少喝的，这里不疼那里不痒。大家认为就是心烦，是性格孤僻。其实，抑郁心境几乎人人会有，没有哪个人生来只有幸福快乐的感受，而从未有过痛苦悲伤的情绪体验的。应该说烦恼忧愁会时常干扰影响我们正常的生活。有些人因一时的失意或打击，困惑几天，难过几日，没多久也就过去了。但有些人不行，他们会长时间地沉浸在痛苦、烦恼和悲愤的情绪当中，有时自己也说不清楚为什么，无缘无故地焦虑、烦躁。他们经常会发出这样的感叹：真没意思！生活太无聊太枯燥了！烦死了…… 淑妹就是这样一个人。快乐几时有，把“气”问青天 淑妹今年32岁，在一家事业单位工作。她性格内向，不太愿意说话，平时很少有笑脸，总是闷闷不乐的样子。了解她的人都说其实淑妹人挺好的，并不难接近，就是性格有点儿孤僻，不太愿意和人沟通交流。淑妹有一个挺不错的家庭。丈夫在行政单位工作；儿子7岁，聪明伶俐，乖巧可爱，是个听话懂事的好孩子。据淑妹的丈夫讲，谈恋爱的时候就发现淑妹不太愿意说话，当时认为她是矜持内向。女孩子嘛，这样也好，比起那些生性张扬的人强多了。后来发现淑妹不仅是内向，她的情绪有些过分消沉，一天到晚总是满脸乌云愁眉不展，越是她一个人独处的时候，情绪越是低落，好像总是在跟谁怄气。在丈夫的记忆中，淑妹很少有笑脸，经常是两眼发呆神情木讷。起初丈夫还以为她喜欢独自思考，后来发现她只有沉思的状态，却没有沉思的结果。说白了好像是在休息，是一种习惯化了的行为方式。淑妹还有一个特点，就是对任何事情都不感兴趣。按说人都有自己的爱好，有人喜欢打球，有人喜欢下棋，有的喜欢文学，有的喜欢音乐……总之，人都有各自不同的兴趣爱好。但淑妹很特殊，她什么爱好都没有，她也承认自己是个不会享受生活、没有情调的人。丈夫和她正相反，只要是玩的东西都喜欢。淑妹说他童心未泯，嫌他不务正业，像个长不大的孩子。在这方面他们格格不入，各说各有理。淑妹主张，人要有上进心，要以工作和事业为重，游戏和娱乐是没有实际意义的事情，是生活中多余的东西；人不能终日行其乐，应该以事业为根本，事情做好了，一切也就称心如意了。丈夫不这样想，他认为事情要做，但娱乐也不能少，否则人就是机器，就不可能有快乐和幸福可言。结果自然是谁也说服不了谁。淑妹一会儿都不想放弃她的工作和事业，尽管她只是一位普通的员工，压根儿也谈不上什么轰轰烈烈的事业。而丈夫八小时以外不是打球就是和朋友聊天、唱卡拉OK，休息的时候还经常带孩子爬爬山，逛逛公园什么的，淑妹对此不屑一顾。要说给这个家庭带来最大不快的还是淑妹的情绪问题。7岁的儿子喜欢和爸爸在一起，喜欢和爸爸拉呱说话，不愿意和妈妈亲近，更不愿意看到妈妈那张老是阴着天的脸。他说妈妈不可爱，经常在背后说妈妈像个凶神恶煞。其实淑妹很疼孩子，但这种疼爱只有她自己能体会得到，因为那是她心里的一种感受，孩子体会不到。说实在的，淑妹并不认为自己与别人有什么不同，她认为喜怒哀乐、爱怨情愁每个人都有，那不是自己的专利。即便自己多些痛苦少些快乐也没什么大惊小怪的，高兴也好烦恼也好都是自己的事情，不关别人的事。一次一家三口正在吃饭，孩子又发现了妈妈在板着脸，张口就说：“妈妈的脸真难看，爸爸当初为什么会看上妈妈呢？”这话可不得了了，淑妹勃然大怒，腾一下站起身来，“咣”一下把手中的碗重重地摔在了地上，甩袖而去。身后传出了孩子的哭声和丈夫的安慰声。她不明白孩子为什么那么讨厌自己，对自己抱有这么大的成见，难道是自己做错了什么？她一直想不通。每当遇到一些生活中的小摩擦小矛盾的时候，她更加郁闷沮丧，常常用“冷暴力”来对付丈夫和孩子，好像只有这样才能为自己挽回面子。其实不光是家庭关系不和谐，工作上的人际关系也不太顺畅。淑妹几乎不怎么跟外人打交道，害怕和生人说话，遇到陌生人她的第一反应就是回避。原先，她的工作是在单位管理档案资料。来查资料的不光有本单位的人，还有外边的人，淑妹对不熟悉的人很抵触，服务起来难免生硬。鉴于这种情况，领导把她安排到后勤部门，从事后勤保管工作。这对她是再适合不过了，她就喜欢这种对事不对人的工作，别管生人熟人，只要不和人打交道就行。生人虽然不接触了，熟人总还是

《我的心理我做主》

要面对的。同事见到她都有种异样的感觉，因为她的笑很生硬，有些牵强生涩，看上去有些不自然。要不是因为最近她和儿子的一场“战争”，她可能也不会找我咨询，后来听说这是出于丈夫的“胁迫”。

一天，儿子不小心把她一件衣服蹭掉地上，调皮的孩子佯装没看见，转身就去干别的。淑妹看在眼里气在心上，她一声咆哮把孩子喊了过来，严厉地质问：“为什么不把衣服捡起来！”儿子调皮地说：“我一会儿就回来，回来再给你捡还不行吗。”孩子的回答让淑妹更加恼羞成怒，“回来再捡是什么意思！你分明就是不想捡！要是你爸爸的衣服弄到地上，你早就乖乖地捡起来了，你分明就是故意跟我作对！在你眼里根本就没有你这个妈！我连个后妈都比不上，你简直是太过分了！”

儿子不服气地瞥了她一眼，心里在说：“真讨厌，就知道乱吼。”淑妹见儿子这副不服气的表情火气更大了，“你还有理了是怎么的！你内心是怎么想的我还不知道吗！你巴不得我早死呢，我死了你就心满意足了，是吗？”孩子已经被吓得惊慌失措，挣脱开她的抓扯，哭喊着扑到爸爸怀里。

丈夫一面哄着孩子，一面劝着妻子：“至于吗！这么点儿小事儿就发这么大火，这是何苦呢。孩子做得不对你说他两句不就完了，干吗要发这么大火呢。”淑妹很受委屈地说：“你说得轻巧，这是小事儿吗！他对我和对你是一个态度吗？你是亲爹，是仁慈厚爱的亲爹，而我呢，连个后妈都不如，是让人家憎恨厌恶的可恨鬼，我死了他会掉一滴眼泪吗？不可能的！他巴不得我死呢，我死了他好再找个疼他爱他的亲妈！你问他是不是，你让他自己说。”

“这是哪儿跟哪儿啊，这都挨不上啊，你说你发这通牢骚什么意思呢？”丈夫着实地无奈和不理解。“什么意思他心里最清楚，你问他为什么对我这种态度，他根本就看不起我，在他心里根本就没有我这个妈！”淑妹还是不依不饶。

“不是的，我没这么想，我就想一会儿回来再捡。”儿子哭着争辩说。

“我要不即刻叫你回来捡起来，你能自觉地回来捡吗？鬼才相信你呢！既然你能回来捡，为什么不马上就捡起来呢？你根本就是找借口，你以为你能骗得了我，你是怎么想的我很清楚，你恨我我是知道的。从现在起咱们划清界限，你也别认我这个妈，我也不认你这个儿子，咱们井水不犯河水，老死不相往来。”淑妹越说越气，脸色铁青。

“这都说了些什么呀！这是当妈的说的话吗？孩子心里怎么想的你怎么知道呢？你也太主观了吧，孩子蹭掉衣服是不对，你完全可以批评他，至于他是怎么想的，你可以去问他，不问你怎么就知道孩子是怎么想的呢？你钻到孩子肚子里去了？”丈夫在为儿子打抱不平。

“你！……”两个人你一言我一语，唇枪舌剑，就为了这点儿小事儿打得不可开交。再看那惹事儿的儿子，藏在爸爸屁股后面，满脸的委屈，一副可怜巴巴的模样。

吵了半天，丈夫也累了，妻子也乏了，孩子也傻了，终究不可能有个结果。一家人不欢而散。

没过几天，淑妹和丈夫便出现在我的面前，是丈夫硬把妻子给拽过来的，虽然她有一肚子的不情愿。……

《我的心理我做主》

编辑推荐

《我的心理我做主-常见不良心态的自我调适》深入剖析十大典型心理问题，提供有效的自我应对措施。改善缺陷心理不分年龄大小，当然是越早越好。一个人认清自己很难，一旦认清了自己，成功也就近在咫尺。真正和自己过不去的人不是别人，而是自己。宽容和饶恕不只是对别人，也要适当地对自己。只要幸福不要痛苦的人，一生没有幸福。

《我的心理我做主》

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