

# 《最好的心理医生是自己》

## 图书基本信息

书名：《最好的心理医生是自己》

13位ISBN编号：9787807534587

10位ISBN编号：7807534583

出版时间：2009-3

出版社：哈尔滨出版社

作者：肖西

页数：249

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)

# 《最好的心理医生是自己》

## 前言

许多人对心理问题具有天生的恐惧和排斥。其实心理测试和体检类似，对于身体检查，人们都不会大惊小怪，但大多数人却不了解心理测试的意义和方式。无论是名人、普通人，富人还是穷人，都有可能产生心理问题，而不管他的出身、地位、贫富怎么样。所谓人心难测，知人知面不知心，是说人是一种很复杂的动物，人总是做出一些让自己的同类都觉得不可思议的事情。但是心理学家们更会分析，每一种做法都是可以归类的，人们的所作所为都是可以解释的。各种心理障碍都是患者的心理出了问题，这时候就必须通过患者自己才能解决，别人不可能代替患者解决问题。心理学是一门内容很广的学科，很多学校有专门的院系来研究。从事心理学方面的工作也是很有前途的。虽然我们不要求自己成为心理学家，但是掌握必要的一些心理知识，对我们自己和我们已经碰到或者将要碰到的人和事是大有裨益的。一位女大学生，第一学期成绩名列前茅，第二学期她自己也不明白为什么听不进老师讲课，并且记不住事，睡觉总是早醒，终日疲乏无力，情绪不佳。她认为自己已无法学习，主动要求回家。回到家里，她向父母诉说自己的抑郁感受，父母却认定是因失恋引起的，还打了她一顿，不被理解的她多次跳河又被救起。她母亲这才吓坏了，试着去找精神科医生，医生说是患了抑郁症，其父母方如梦初醒。经过治疗，逐渐恢复正常并复学，以后情况良好。可见心理问题并不可怕，社会偏见也不可怕，最可怕的是不懂或不愿意寻求及时有效的正规专科治疗。其实，生活在今天的我们是很幸运的，心理学家们经过长期的探讨和总结，现在我们不用再苦苦寻觅很多现象的本质，因为心理学家们已经帮我们解释了这些现象，我们现在只要学好这些理论，并且更好地应用就可以了。曾经杀害宿舍姐妹的北外女生罗卡娜性格孤僻冷漠，只因一点儿小纠纷就挥刀杀人，这极端的负面例子令人深思，这更表现出心理健康的重要性。许多未成年人案件都起源于心理方面的问题。有些家长对未成年的孩子心理异常置若罔闻，视而不见，以至于小事酿成大事，小错铸成大错。因此，家庭教育更要重视未成年人的心理疏导。要创造宽松和谐的家庭环境，倾听孩子的心理倾诉，有针对性地做好心理疏导工作。本书通过心理现状来检查是否存在某一方面的心理问题，并且对一系列的不良心理、心理障碍提出了调适方法，以及如何建立健康的心态，做积极进取的人，还指出了职场中存在的诸多心理问题和解决办法，希求每位读者做一个心理健康、心态平和的人。希望每一位读者都能够在这本书里学到知识，并能有所感悟，以后遇到类似事情的时候，不再惊慌失措，而能够从容镇静，沉着应对。愿人人都能心态变得更好，内心更健康。

# 《最好的心理医生是自己》

## 内容概要

《最好的心理医生是自己》从心理健康的重要性、不良心理、心理的暗示疗法、心理异常的测试和调适、建立积极的心态、职场心理等几方面阐述了关于心理健康的问题与相应的调节方法，是现代人和现代家庭测试并保持心理健康的一本工具书。相信《最好的心理医生是自己》会给你带来意想不到的惊喜！

快速的生活节奏，紧张的工作进程，沉重的精神压力，让人们的身心始终处在焦虑和抑郁的状态中，心理疾病渐渐增多，严重影响了人们的正常生活。心病还需心药医，正视心理问题，以积极乐观的态度对待心理上出现的一些小问题，就能将心理疾病大病化小，小病化无了。

# 《最好的心理医生是自己》

## 书籍目录

第一章 重视心理健康，活得身心平衡 心理健康不容忽视 心理问题的等级 心理健康的标准 了解自己的性格类型 多种因素影响心理健康 绕过心理的陷阱 防御心理亚健康 学做自己的心理医生

第二章 改善不良心理，赢得心灵力量 摆脱自卑展现风采 远离猜疑享受惬意 克服紧张享受轻松 化解愤怒心态和谐 摆脱恐惧勇于面对 告别自负谦虚待人 放弃完美知足常乐 放下嫉妒处处美好 远离孤独面对欢笑 不再逆反宽容对人 远离浮躁心平气和 减少怀旧憧憬未来 告别虚荣踏实生活 丢弃吝啬给予是福 面对挫折勇于奋进 驱散空虚充实生活 消除自私天地宽广 赶走害羞人际和谐 摆脱懒惰成功即来 控制冲动万事皆宜 克制贪婪快乐自来 远离压抑享受轻松 抛开依赖品味独立

第三章 调适日常心理，拾获正向心智 社交心理问题调节 失业心理的调节 恋爱中的心理问题调节 夫妻间的心理问题调节 慢性疲劳综合征的调适 中年人的自我调节 职业的心理适应和保健 清晰职业定位 排解工作压力 要让自己有在职场生存的勇气 不做负面心理的奴隶 清楚自己的职业心理年龄 苦闷因“薪”情 职场中学会调节情绪 职业女性心病不少 长假给心理吸氧 跳槽前避免陷入心理误区 职场年龄恐慌症 夫妻不宜在同一个办公室 为价值而工作 让乐观成为生活的基调 选择心理医生的诀窍

第四章 心理异常的自我测试和治疗 神经衰弱的测试和调适 焦虑症的测试和调适 抑郁症的测试和调适 恐怖症的测试和调适 强迫症的测试和调适 癔症的测试和调适 疑病症的测试和调适

第五章 实用心理暗示疗法 潜意识左右成功 心理暗示 暗示的层次 自我暗示 运用心理暗示治疗疾病

# 《最好的心理医生是自己》

## 章节摘录

自私心理的成因自私心理的病因可从客观与主观两个方面来分析。从客观方面看，我国是个人口众多、自然与社会资源十分有限的国家（自然资源包括耕地、山林、淡水、物产、消费物资等；社会资源包括财富、权力、信息与社会关系等）。社会中任何个体或群体、集团都需要一定的资源，但由于各种复杂的原因，目前我国各项资源的数量、种类、方式在占有和配置方面都存在许多不平衡、不合理之处，对资源的行业、部门垄断还比较严重。于是，缺乏资源的一方就用非正当的方式去交换。由此，一方面以权谋私，另一方面以钱谋私，搞权钱交易、权色交易，相互交换。另外，病态文化的沉积和社会控制不严，也是客观原因。从主观方面看，个人的需求若是脱离社会规范的不合理的需求，人就可能倾向于自私。另据有关专家的研究表明，个人的自我敏感性、价值取向与社会行为有着一定的内在联系。（所谓社会行为，是指包括助人行为在内的一切有益于社会的个体行为；自我敏感性，是指一个人关心他自己的问题，感到需要别人的帮助，以及在确实到别人的帮助后的心理感受；价值取向，是指在社会化过程中逐渐形成的，相对稳定的评价事物的标准和态度。）高度的自我敏感性可以转化为对他人的敏感性，即“人人为我，我为人人”，但也可能成为一种只顾自己的倾向。自私自利之人往往是自我敏感性极高，以自我为中心，对社会、对他人极度依赖与索取，而不具备社会价值取向，对他人与社会缺乏责任感的人。自私的表现与危害自私作为一种病态社会心理，有很强的渗透性。由于商品经济的影响，一些社会公民在不同程度上都存有私心杂念。主要有以下几种表现形式：1 . 不讲公德公德是指广大公民在社会生活中所应遵循的道德准则，可是有些人却漠然视之。如随地吐痰、乱扔果皮纸屑、乱穿马路；你这里刚坐下学习，他那里把音响开得震天响；有的居民楼，每家每户都收拾得干干净净。

# 《最好的心理医生是自己》

## 编辑推荐

《最好的心理医生是自己》由哈尔滨出版社出版。抑郁、苦闷、紧张、焦虑、恐惧……挥之不去的梦魇。认识自己的内心，主动调适心理压力，积极舒缓精神紧张，发挥自身的心灵潜能，让久违的笑容重新回到脸颊，让失去色彩的生活永远充满阳光。

1. 充分的安全感。如果惶惶不可终日就会出现抑郁、焦虑等心理，并引起消化系统功能的失调及导致病变。
2. 充分了解自己。勉强做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。
3. 生活目标切合实际。如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。
4. 与外界环境保持接触。与外界接触一方面可以丰富精神生活，另一方面可以调整自我行为，更好地适应环境。
5. 保持个性的完整和和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。
6. 具有一定的学习能力。为适应新的形势，就必须不断学习新东西，使生活和工作能得心应手。
7. 保持良好的人际关系。人际关系中有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。
8. 能适度地表达和控制情绪。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能过发泄。
9. 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益或损害团体利益。
10. 在不违背社会道德规范的前提下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。但必须合法，否则将受到舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。

# 《最好的心理医生是自己》

## 精彩短评

1、快餐社会，需要好心情，需要好书

# 《最好的心理医生是自己》

## 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)