

《做自己的心理医生》

图书基本信息

书名：《做自己的心理医生》

13位ISBN编号：9787511211491

10位ISBN编号：7511211496

出版时间：2011-6

出版社：光明日报出版社

作者：问道

页数：240

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

《做自己的心理医生》

内容概要

《做自己的心理医生》内容简介：随着社会生活节奏愈加快速，人类的心理问题也越来越凸显。《做自己的心理医生》详细介绍了人们常见的心理问题，并结合时代特征，指出了现代社会生活中广泛存在的心理障碍，全书既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，同时针对各种心理问题提出了简单易行、效果显著的解决途径。心理问题最终需要自身来解决，通过学习有关心理学的知识和方法，每个人都能成为自己的心理医生，自行解决心理问题，拥有健康明媚的生活。

书籍目录

第一章 揭开常见心理的神秘面纱

第一节 跨越虚荣的樊篱

何必打肿脸充胖子

与虚荣斗争到底

甩掉虚荣，你的生活更美丽

第二节 走出自卑的泥潭

自卑是心灵的钉子

自卑是悲剧的根源

告诉自己“我能行”

你是否有自卑心理

第三节 去掉猜疑的枷锁

猜疑会让人心性大乱

猜疑是破坏性极强的毒素

戒除猜疑的毛病

第四节 打开嫉妒的桎梏

嫉妒是焚毁你的毒火

嫉妒使你自毁前程

去除嫉妒的毒瘤

第五节 告别悲观的乌云

悲伤是一种自戕

人生不是梦，俯仰勿悲悻

告别悲观，潇洒上路

乐观向上，笑对生活

第六节 铲除浮躁的种子

浮躁葬送美好人生

急于求成的恶果

倾听内心宁静的声音

第七节 远离贪婪的黑洞

贪婪滋生祸端

不要被贪念打败

心灵载不动太多的沉重

知足常乐，不做欲望的仆人

第二章 窥视现代人的人格漏洞

第一节 走出自闭，沐浴群体阳光

自闭摧毁幸福

自闭带给你的究竟是什么

打开自闭心灵，寻找快乐的天堂

第二节 不再自私，快乐与人共享

自私就是自毁

学会付出，学会与人分享

付出爱心，你就种下希望

第三节 握别自负，不学夜郎自大

自负能夺走生命

盲目自负让你失去更多

谦虚永远有益

.....

第三章 掌握情绪的转换器

《做自己的心理医生》

- 第四章 突破意志障碍，享受快乐人生
- 第五章 歧路行为的心理调适
- 第六章 不同人群的心理点金术
- 第七章 现代人的心理疾病与治疗方法
- 第八章 保持心理健康，享受快乐人生

《做自己的心理医生》

章节摘录

版权页：湖南有一位大学生，毕业后被分配在一个偏远闭塞的小镇任教。昔日的同窗有的分配到大城市，有的分配到大企业，有的投身商海，他充满梦想的象牙塔坍塌了，繁琐的现实，好似从天堂掉进了地狱。自卑和不平衡油然而生，从此不愿与同学或朋友见面，不参加公开的社交活动，为了改变自己的现实处境，他寄希望于报考研究生，并将此看作唯一的出路。但是，强烈的自卑与自尊交织的心理让他无法平静，在路上或商店偶然遇到一个同学，都会好几天无法安心，他痛苦极了。为了考试，为了将来，他每每端起书本，却又因极度的厌倦而毫无成效。据他自己说：“一看到书就头疼。一个英语单词记不住两分钟；读完一篇文章，头脑仍是一片空白。最后连一些学过的常识也记不住了。我的智力已经不行了，这可恶的环境让我无法安心，我恨我自己，我恨每一个人。”几次失败以后他停止努力，荒废了学业，当年的同学再遇到他，他已因过度酗酒而让人认不出他了。他彻底崩溃了。短短的几年却成了他一生的终结。我们应该把和这位大学生一样的人群称做“人牛”，因为他们不仅十分自愿地甘心于命运的支配，而且还要以自己颇有震撼力的嘲笑作为武器来保证这种秩序的继续存在。他们的生命中已经充满了被奴役的“牛性”，被一根无形的绳子牢牢拴住，不敢也可能没有想过要去做别的尝试，只是理所当然地认为：你开门我就去，你不来开门我就等着。我们常常抱怨命运把通向成功的大门锁住了，却从来没有想过通过的方法有很多种，你尽可以绕行、爬墙甚至是撬开那把锁，但没有什么比接受命运摆布更糟糕的。有些人不懂困难是什么，有些人觉得摆在面前的一切都是困难，那么究竟困难是什么……古巴共和国国务委员会主席菲德尔·卡斯特罗1988年4月13日被世界卫生组织授予“卫生为大众”和“为预防尼古丁中毒而斗争”两枚金质奖章，成为戒烟楷模。卡斯特罗早年嗜好抽烟，又粗又大的哈瓦那大雪茄，一天要抽7至10支。医生告诫他抽烟可能使他5年以后完全丧失讲话的能力。

《做自己的心理医生》

编辑推荐

《做自己的心理医生》：在物质财富越来越丰富、扩张，而人们的精神空间却被挤压得越来越狭窄的现代社会，各种心理问题层出不穷，并且有不断向深层次发展的趋势。《做自己的心理医生》透彻分析了诸如虚荣、自卑、猜疑、嫉妒、悲观、浮躁、贪婪等在现代社会生活中广泛存在的常见的心理疾病的根源，并提出了相应的解决途径，同时对一些极端心理如迷恋网络、酗酒、赌博等也提出了有效的矫正办法，帮助读者通过学习，心理学的理论和方法，成为自己的心理医生，自我解决心理问题，扫除心理阴霾，从现在开始热爱自己、热爱生活，以健康的心态迎接人生挑战。掌握心理学的理论和方法，最好的心理医生其实是你自己。人类最大的疾病是心理的疾病、自卑、嫉妒、浮躁、焦虑、抑郁……人类因此白耗了多少精力、损害了多少智慧、面对“心病”、解铃还须系铃人、学习心理学的知识和方法、最好的心理医生就是你自己。

《做自己的心理医生》

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