

《和心理专家谈谈心》

图书基本信息

书名：《和心理专家谈谈心》

13位ISBN编号：9787530856307

10位ISBN编号：7530856308

出版时间：2010-5

出版社：天津科学技术出版社

作者：赵建勇

页数：217

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.tushu000.com

《和心理专家谈谈心》

前言

“心似双丝网，中有千千结”，人的心理是极为丰富和复杂的。每个人都有自己的喜怒哀乐，有自己的烦恼和忧愁，会随着心理的变化而表现出各种各样的情绪和行为。有的人能够很好地应对生活中的各种困难和挫折，保持一种积极向上的状态，而有的人在面对一些困难和失意时，则会显得手足无措，陷入某种心理的沼泽地，困惑、无奈、悲观、痛苦。人生有高峰也就有低谷，谁都可能会有陷入低谷的时候，而此时，他们最需要的，是一种理解，一种支持，一种指点，一种援助，协助他们走出泥淖，重新向着高峰攀登。心灵是需要去温暖的，也是需要为其注入活力的，这样人们才能充满激情和动力，去面对一切。现代社会的节奏越来越快，很多不确定的因素和潜伏的危机给人们生活和工作的稳定性造成了很大的威胁，人们的心理和生理都在接受着很大的考验。每个人都难免会遇到一些难题，产生一些心理困惑，陷入某种心理误区，如果不能及时地得到化解，就会对正常生活造成影响。在心理疾病日渐多发的现代社会，更需要普及和加强心理指导和心理援助，以便帮助更多身处困境中的人们及时地解决难题、调解情绪、避免疾病，保持良好的心理状态。

《和心理专家谈谈心》

内容概要

《和心理专家谈谈心》内容简介：心灵的迷失让我们找不到生活的方向，心理的无奈让我们失去了生活的动力。此时我们最需要的，是一种理解，一种支持，一种指点，一种援助。那就让心理专家帮我们吧，给的心灵注入活力，协助我们走出泥淖，重新向生活的高峰攀登。

书籍目录

第1章 我这是怎么回事——自己最难耐的困惑 1.我为什么总喜欢在人前炫耀自己 2.我总想挑衅别人是怎么回事 3.我对什么都很敏感怎么办 4.我为什么总是喜欢抱怨别人 5.我为什么会无端地厌恶别人 6.我为什么总会感到莫名的担忧 7.我总是想拥有更多的东西怎么办 8.我为什么总是觉得缺乏安全感 9.我为什么总会无端地感到害怕 10.我总是感到力不从心怎么办 11.我为什么常常会歇斯底里 12.我为什么总是对什么都怀疑 13.我总是不能遏制愤怒怎么办 14.我的内心充满着挫败感怎么办 15.我总是背着沉重的负罪感怎么办 第2章 我该嫁给什么人——女性最在意的情感 1.为什么现代的年轻男女不想结婚 2.为什么女人更加相信“一见钟情” 3.为什么女人总会不厌其烦地试探男友 4.为什么女人一辈子听不够“我爱你” 5.选对象门当户对很重要吗 6.为什么“男人不坏，女人不爱” 7.为什么要“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗” 8.为什么要嫁就嫁“有钱人” 9.如何面对期货男人和现货男人 10.初为人妻为何会有诸多不适应 11.为什么夫妻是最亲密的敌人 12.为什么女人婚后常会感到失望 13.为什么女人听不得老公说别人好 14.为什么成熟男人对女人有莫大诱惑力 15.为什么女人会对落魄男人格外关爱 第3章 房子戒指在哪里——男人最无奈的责任 1.丈夫就是用来“付账”的 2.女人为什么对戒指那么认真 3.女人为什么那样看重买房 4.如何寻找家庭与工作的平衡 5.为什么男人多患有“婚后沉默症” 6.为什么男人不喜欢女人改造他 7.为何男人很少会为纯粹的爱情结婚 8.男人为什么把恋爱和婚姻当两回事 9.缘何说男人结婚是出于理性的责任 10.为什么男人多有严重的大男子主义 第4章 我家孩子怎么了——家长最关注的话题 1.我家孩子为什么总爱发脾气 2.女儿为什么总是“人来疯” 3.儿子为何不喜欢我表扬其他孩子 4.我家孩子为什么总喜欢撒谎 5.我家孩子为什么自甘平庸 6.女儿为什么总希望我表扬她 7.我家的孩子为何故意“调皮捣蛋” 8.孩子为什么会有自慰行为 9.孩子为什么总与我对峙 10.我家孩子为什么总觉得孤独 第5章 学习为何这样难——学生最重视的问题 1.怎样减轻学习中的浮躁心理 2.怎样克服学习中的忌妒心理 3.怎样冲出厌学的心理牢笼 4.怎样调适高考紧张心理 5.如何调适考试焦虑情绪 6.如何调适考前自暴自弃心理 7.如何克服考试怯场 8.如何应对考场突发事件 9.如何调适落榜懊恼心理 10.如何摆脱后悔的困扰 第6章 工作能给我什么——员工最在乎的东西 1.怎样才能被领导看在眼里 2.该不该主动要求升职加薪 3.如何才能对工作充满激情 4.怎么做才能够出类拔萃 5.如何才能不感觉心累 6.拍马屁怎么才能不拍在马蹄上 7.升职后怎么保全昔日友谊 8.如何应对工作“被辞职” 9.怎样消除黑色周一的噩梦 10.如何让快乐的周末早点回来 第7章 上司下属是天敌——领导最头疼的事情 1.尊重是对下属最好的激励 2.用赞美来赢得和激励下属 3.用关怀来打动下属的心 4.宽容是对下属无声的激励 5.如何通过环境来激励下属 6.如何把团队拧成一股绳 7.如何发挥每个成员的力量 8.如何调节成员之间的冲突 9.如何创造和谐的工作氛围 10.如何把优秀人才“收入囊中” 第8章 我该如何讨好他——社交最尴尬的境地 1.为什么有人总想做个大好人 2.为什么有人总不能留住朋友 3.为什么人们要相互收礼送礼 4.该如何来处理借钱这件难事 5.为什么人家比我好我就会忌妒 6.为什么有人总喜欢说三道四 7.为什么我总觉得别人在针对我 8.为什么有人喜欢记仇 9.为什么我总是觉得自己不受欢迎 10.为什么我总是害怕与人交往 第9章 有钱没钱都得花——生活最沉重的压力 1.为什么总是“月光” 2.为什么心甘情愿成“卡奴” 3.你是一个怎样的购物者 4.不妨准备一个流水账本 5.钱靠的是赚，不是靠攒 6.别把金钱和感情混为一谈 7.爱钱，就要勇敢地去追求 8.你是精打细算还是花钱如流水 9.为什么人们对金钱如此依赖 10.你对彩票、股票感兴趣吗

章节摘录

心理学上把这种过分自恋的人表现出的敏感称为“水仙花情结”。让·皮埃尔·文特认为过分敏感的人对自身形象的塑造存在着一定的缺陷。当自身形象与水仙花情结有机结合时，外界的刺激对敏感者具有很强的伤害力。过分敏感的人有一种衍射心理，当别人无意中指责他们的某一痛处时，他们总会因此泛起很多的联想，觉得别人是在说自己所有的不好，开始回忆一天生活中的点点滴滴，越想越不安，最后得出的结论往往是生活是痛苦的，觉得自己失去了生命的价值。其实，在他们的眼中“他人即地狱”，因为他人的存在都会让自己产生怀疑，使自己不舒服。敏感会给人带来一定的痛苦和负担，使他人不敢接触你，生怕哪一句不当的话引起你的误会，所以敏感的人应该学会摆脱这种负担。1. 不要过分关注别人给自己找点有意义的事情做。每个人有每个人的活法，不要总觉得别人的一切都是针对你的，可能别人在说这句话的时候根本就没有想过你。2. 做一些自我检讨如果你觉得周围的人都在伤害你，就应该检讨一下自己了，可能就是自己想得过多，把别人的任何语言都加上了自己的感情色彩。适当检讨自己，有助于走出敏感的阴影。3. 主动求助主动请求周围人的帮助，跟别人讲明情况，也说一下自己的感受。当你觉得自己受到伤害时，让别人解释他们的行为，帮助你摆脱这种心灵上的困惑。

《和心理专家谈谈心》

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.tushu000.com