

《心理学的帮助》

图书基本信息

书名：《心理学的帮助》

13位ISBN编号：9787518020130

出版时间：2016-1-1

作者：林紫心理堂

页数：224

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

《心理学的帮助》

内容概要

只要不放弃内心的力量 终会走出人生的雾霾 与林紫心理机构优秀咨询师团队倾心对谈

《心理学的帮助》是来自知名微信公众号“林紫心理堂”的真实案例集，57个粉丝故事和心理专家的微咨询纪实。关乎人生的各个阶段——从生命之初的子女养育、到青春期的躁动冲突、再到步入职场的迷茫困惑以及婚恋情感的伤心无助，从心灵到身体的病症痛楚……每个故事后面，都有心理专家的专业指导以及心理关键词的自我学习，以便让心理学服务更多人，让更多的读者透过阅读别人的故事、更好地过好自己的生活。

《心理学的帮助》

作者简介

林紫 著名心理学家，心理学博士，上海心理咨询行业协会副会长，员工心理管理EAP专家，上海市公安及司法系统特聘心理专家。1998年，她创办了全国首家非药物心理机构“林紫心理机构”，下设北京、上海、深圳、成都4个分中心，并在香港、台湾等地设有40余个服务点。17年来帮助近千万个人及家庭走出心理困扰，同时也先后为数百家世界五百强及国内优秀企业提供员工心理关怀，服务对象包括微软、苹果、迪士尼、中欧国际工商学院、美国杜克大学昆山校区、火箭研究所等。

书籍目录

第一篇 人之初，心养育

- “怕生”的宝宝 / 002
- 孩子你为什么哭 / 005
- 宝宝，你是上天派来折磨我的吗 / 009
- 孩子“毁了”我的生活 / 013
- 怎么跟3岁的孩子沟通 / 018
- 宝宝为什么突然不会说话了 / 023
- 孩子害怕睡觉怎么办 / 029
- 如何与孩子谈论“性” / 033
- 全职妈妈的困惑：要孩子还是要工作 / 039
- 妈妈的失落感 / 042
- 当家长介入孩子的纠纷 / 045
- 从“生二胎”到“想离婚”发生了什么 / 051
- 宝宝偷拿东西怎么办 / 056
- 宝宝爱抢东西怎么办 / 060

第二篇 花雨季，心成长

- 一边是学习，一边是他 / 064
- 室友为什么孤立我 / 068
- 我和室友苦恼又纠缠的关系 / 071
- 我究竟是抑郁还是矫情 / 074
- 如何面对妈妈的感情史 / 077
- 我要去外地上学，又怕妈妈外遇 / 081
- “丑小鸭”的迷茫青春 / 084
- 我真的适合做心理咨询师吗 / 087

第三篇 入职场，心适应

- 为什么我难以与人亲近 / 092
- 职场中如何安放真心 / 095
- 当“成功”成了“紧箍咒” / 099
- 别人成功我就难受为哪般 / 104
- 寻求认同的异乡人 / 108
- 同事升职，让我更想辞职了 / 111
- 性格内向如何“混”职场 / 116
- 当遇到强势下属时怎么办 / 120

第四篇 婚恋情，心关系

- “分手”不是口头禅 / 124
- 相爱容易相处难 / 126
- 婚姻的七年之痒 / 129
- 不能孕育的我，是否该放弃深爱的他 / 132
- 我该如何面对家庭暴力 / 135
- 我从童年就有被抛弃感 / 137
- 沉溺网聊的老公，到底还要不要 / 141
- 妈妈不喜欢我的男朋友 / 145
- 婚姻失败让我的人生陷入低谷 / 148
- 我怀孕他出轨，有裂痕的婚姻如何继续 / 151
- 一场无望无果的暗恋 / 156
- 走出失恋的7个阶段 / 159
- 糟糕婚姻关系里的一线光明 / 163

我想告别剩女季 / 166
我爱上了“大叔”怎么办 / 169
人到中年的婚内冷战 / 173
前女友和我最好的朋友在一起了 / 177
从懵懂的爱情到走入困境的婚姻 / 180
不要让牺牲变成以爱为名的伤害 / 183
第五篇 旧困扰，心答案
身体不舒服，或许是心理“生病”了 / 188
我为什么完全做不到断舍离 / 191
为什么我的身心不自由 / 193
我是不是得了抑郁症 / 197
爸爸，想说爱你不容易 / 199
先照顾好自己，再照顾这个世界 / 202
我为什么总给自己很大压力 / 204
严重失眠怎么办 / 207

《心理学的帮助》

精彩短评

1、但凡心理学入门的小伙伴谁不知道林紫呢，虽然她擅长的是企业EAP，但就是日常心理学问题，她一样能在倾心对谈中发掘我们内心的力量，帮助我们走出人生雾霾，力荐的身边好书！

《心理学的帮助》

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