

# 《心理调节100招》

## 图书基本信息

书名：《心理调节100招》

13位ISBN编号：9787510402357

10位ISBN编号：7510402352

出版时间：2009-3

出版社：新世界出版社

作者：田超颖

页数：211

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](http://www.tushu000.com)

# 《心理调节100招》

## 前言

现代科技和经济都在飞速地发展.生活节奏变得越来越快，竞争越来越激烈。人们承受的压力也越来越大。这光怪陆离的世界，给了人们太多的诱惑，吸引人们对身外之物过多地关注。让很多人沉浸在物欲的横流中无法自拔。有的人晕眩，迷失，找不着北……在充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，遭遇人生难题，就唉声叹气，心乱如麻，无所适从.结果在自我责备的过程中丧失了美好的时机，在最后关头看到的只是自己失败的身影。其实，让很多人与成功擦肩而过的不是别的，而是他们是否拥有一个健康的心理，是否能用一颗坚韧的心来面对生活的种种困境，迎接生活的种种挑战。在人生中，成功的机遇不是时时都会出现在我们的身边，相反困难和挫折却常常会伴随在我们的左右。谁挺不住，谁就会一事无成。因此，在困难和挫折面前，最可怕的还是心理上的失败。人生在世，不可能事事都如意，也不可能一直都开开心心。可以说，有人存在的就有心理问题的存在。我们每个人都或多或少有一些心理问题。没有一点心理问题的人是不存在的，且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。每个人都不可能不食人间烟火，每个人也都有七情六欲。有心理问题是正常的.并不可怕。可怕的是不去正视它，任其自由发展。因为，一个人有了心理问题，长期郁闷在心里，久而久之就会形成心理障碍，假如这种心理障碍长期存在得不到缓解，就会形成心理疾病。

# 《心理调节100招》

## 内容概要

《心理调节100招》一书可以给你提供很多有效的建议。本书从生活、工作、情感、学习等诸多方面入手，运用了许多精彩的案例，有针对性地对100个心理问题进行了剖析，着重对这些心理问题的调节方法进行了翔实的讲解。本书通俗易懂，实用性较强，力图给读者提供一本全方位的心理调节指导读物，让读者能够“一书在手，心理健康”。

我们每个人都或多或少有一些心理问题，没有心理问题的人是不存在的，且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。每个人都不可能不食人间烟火，每个人也都有七情六欲。有心理问题是正常的，也并不可怕，可怕的是不去正视它，任其自由发展，这才是最可怕的。

# 《心理调节100招》

## 书籍目录

第1招：摆脱自我封闭的牢笼，与朋友们共享欢乐第2招：走出冷漠，笑对人生第3招：调节生活，摆脱紧张第4招：当压力过大时，要学会及时化解第5招：远离不良情绪，让阳光温暖心房第6招：情绪低落时，想办法激活自己的兴奋点第7招：情绪悲观时，换个角度看问题第8招：心情郁闷时，要学会开朗乐观第9招：当心烦意乱时，可以“换件衣服穿”第10招：面对消极心理暗示，要学会积极调整第11招：心理压抑时，把压抑释放出来第12招：当有自卑感时，给自己打打气第13招：当自高自大时，告诫自己应虚心一点第14招：战胜软弱，让自己变得强大起来第15招：当吹毛求疵时，退一步想一下第16招：当轻浮造作时，提高自己的修养第17招：当遇到挫折时，要勇敢来面对第18招：当想要抱怨时，先闭紧自己的嘴巴第19招：当想要发脾气时，先冷静一下第20招：冲动行事前，先想想后果第21招：心情忧郁时，想办法把它“吃”掉第22招：当抑郁袭来时，走出去透透气第23招：当要愤怒时，先从一个数到百第24招：当孤独时，打开自己的心扉第25招：当感到空虚时，想办法充实自己第26招：当嫉妒别人时，要学会超越自我第27招：当自私心理作祟时，提醒自己要大度一些第28招：消除吝啬心理，提高生活质量第29招：消除迷信心理，做真实的自己第30招：当“小心眼”时，把心放宽广一些第31招：面对“面子”问题，既要拿得起又要放得下第32招：不要总是追求完美，随缘一些更舒心第33招：当有傲慢心理时，告诫自己要谦虚点第34招：不要总是懊悔，过去的就让它过去吧第35招：当觉得内疚时，想一想内疚有没有必要第36招：脱掉虚荣心的帽子，让自己变得诚恳一些第37招：当想跟别人对着干时，告诉自己要温顺一些第38招：当总是怀念过去时，要懂得释怀第39招：产生敌对心理时，自己要心平气和第40招：当烟瘾上来时，多想想吸烟的危害第41招：当酒瘾上来时，要控制住饮酒的欲望第42招：当赌瘾上来时，想想那些惨痛的教训第43招：当很想上网时，问问自己上网要做什么第44招：焦虑时，告诉自己没什么好担心的第45招：出现信息焦虑时，要摆脱对信息的依赖性第46招：考试焦虑时，要及时调整自己的状态第47招：考试落榜时，要保持平和的心态第48招：强迫自己做事时，把注意力转移开第49招：当产生强迫空想时，要控制住自己的思想第50招：陷入疯狂工作状态时，要学会释放自己第51招：当讨厌工作时，要培养对工作的热情第52招：当出现逃避心理时，告诉自己不做逃兵第53招：当有攀比之心时，要懂得知足常乐第54招：当猜疑他人时，要对自己及他人有信心第55招：摆脱犹犹豫豫的状态，果断地处理问题第56招：当想要报复他人时，要为自己解开死结第57招：当陷入偏执时，要学会灵活变通第58招：疯狂购物不可怕，改变购物模式解决它第59招：有洁癖心理时，不妨来个“以脏治脏”第60招：当贪婪心起时，知足常乐是最好的解药第61招：总想懒惰一下时，告诫自己时不待我第62招：当邪念突生时，要及时用善念来化解第63招：克服依赖心理，学会独立处事，第64招：不要太依赖手机，要跟它保持适当的距离第65招：当想要拖延时，看看自己制定的时间表第66招：克服羞怯心理，大大方方地与人交往第67招：当怯场时，暗示自己我能行第68招：当恐惧袭来时，告诉自己我不怕第69招：克服恐高心理，让自己站得更高第70招：勇敢地与人交往，摆脱社交恐惧第71招：对自己的相貌不满意时，要关注自己的优点第72招：周末无聊的时候，不妨做一些有意义的事情第73招：克服乘车恐惧心理，顺顺当地出行第74招：出现上班恐惧心理时，要缓解内心的焦虑和压力第75招：不要害怕相亲，做好准备就能轻松面对第76招：克服婚姻恐惧心理，幸福地走向婚礼殿堂第77招：当怕黑时，给心中注入光明第78招：失眠时，给自己找个催眠的“药方”第79招：噩梦来时，把它从心里赶走，第80招：摆脱嗜睡症状，保持清醒的状态第81招：当想吃异物时，想一想那是不是食物第82招：当不想吃东西时，想想那些吃不上饭的人第83招：暴饮暴食时，想想变成小胖子的痛苦第84招：当有自恋心理时，要学会关爱别人第85招：陷入单相思时，要用理智来控制自己的情感第86招：陷入暗恋时，给自己找个“出口”第87招：陷入网恋时，要分清虚拟与真实第88招：失恋后，调节好心态最重要第89招：面临“七年之痒”，用理智来迈过那道坎第90招：离婚后，要尽快找到新的生活状态第91招：当出现婚外恋时，一定要快刀斩乱麻，第92招：出现退休综合征时，要及时采取防治措施，第93招：进入更年期时，先做好身心准备第94招：失去亲人后，要从痛苦中走出来第95招：处于空巢期的老年人，要多给自己找点事情做第96招：当想要表演时，用理性克制一下第97招：摆脱分裂型人格，回归真实的自我，第98招：克服回避心理，勇于直面问题，第99招：告别同性恋心理，恢复完美人生第100招：摆脱恋母情结，回到幸福生活中去

## 章节摘录

**第1招 摆脱自我封闭的牢笼，与朋友们共享欢乐** 把自己关在心灵的黑屋中，你将永远看不到明媚的春天，只有走出自我封的圈子，才能得到一片心灵的绿茵。人类的内心世界是由各种情感凝结而成的，每一个人都不可能孤立地生活。因此，就需要我们与不同类型的人之间，建立各种各样不同类型的关系。而有的人却因为某些原因，害怕与他人相处，把自己封闭在一个狭小的空间里，几乎不与外界接触。这实际上已经是一种不正常的心理，需要及时纠正。有这样一个案例。

方军，男，25岁，某公司的技术人员。他从小性格内向，不喜欢交际，不喜欢说话，怕自己说错话得罪人，甚至有时候别人问他话也经常不愿回答。在大学时他的朋友就特别少，只跟自己同宿舍的两个同学接触较多一些，到了大三了自己班上还有几个同学不认识，与女生更是没有接触。他现在几乎没有朋友，内心感到非常孤独、苦闷，觉得自己就像是行尸走肉，不知道自己活着还有什么意义。心理专家认为，方军由于自己的性格非常内向，认为自己不善言谈，所以常常拒绝与人交流和接触的机会，甚至有人主动与他交谈时，他都闭口不言。这样严重影响了他的社会交际能力，阻断了他与外界之间的交流和沟通。而人是有感情的群体动物，需要与他人和社会保持密切的联系，这样才能成为一个正常的人。方军实际上已经是一个“自闭症”患者，如果不进行恰当的心理治疗，那他的后半生将更加痛苦不堪。

对于自闭症患者或有自闭倾向者，以下建议可供尝试。

- 1.信任他人 如果你对周围的人表现冷淡、冷漠，这往往意味着你对人们的信任感和自己孩子般天真的直觉已被自我封闭的重压掩盖了。那么，你就不会从你周围的人们中获得乐趣。这时，你应该放松自己紧张的生活节奏，放开胸怀，和初次见面的人打打招呼；到你常去买东西的小店里和售货员聊聊；或者和刚结识的新朋友一道参加郊游。你展开遐想，努力寻找童年时交友的感觉，信任他人和你自己，而不要老怕别人看不起自己，每时每刻都疑窦丛生。
- 2.学会对自己说“这没关系” 为什么孩子们常常发出无缘无故的笑声，因为他们天真烂漫，烦恼从不闷在心里；我们则常常会被生活中各种各样伤脑筋的事压得愁眉苦脸两腿打颤。其实，生活中果真有那么多的烦恼吗？换个角度想一想，许多事并没有什么大不了的，只是我们把它无限放大了而已。我们要学会对自己说“这没关系”。这样，我们的生活里就会少一些阴天，多一些阳光；少一些苦闷，多一些欢笑。
- 3.顺其自然地去生活 不要为一件事没按计划进行而烦恼，不要为某一次待人接物礼貌不够周全而懊悔。如果我们对每件事都追求完美，以求万无一失的话，我们就会不知不觉地把自己的感情紧紧封闭起来了。我们应该重视生活中偶然的灵感和乐趣。快乐是人生的一个重要价值标准，千方百计让自己高兴起来，不要整日郁郁寡欢，或仅仅为解决某一项难题而疲于奔命。
- 4.勇敢地面对情感 如果你和你的好朋友分离在即，你就让即将涌出的泪水流下来，而不要躲到盥洗室去。为了怕人说长道短而把自己身上最真实的一部分掩饰起来，这种做法没有任何道理。生活中许多事情、许多人都是这样，厚待自己，率意而为，该哭就哭，该笑就笑，活得潇洒，活得舒畅。

**第2招 走出冷漠，笑对人生** 学会对人热情，我们不会失去什么，但却能得到别人的理解与欢迎，生活将会更加充实和快乐。心理学研究发现，在青春期和更年期，由于神经系统和内分泌系统的短暂失调，容易给人带来较大的情感波动，并常使人处于情感的低潮。这使得一些性格内向、情感细腻的人更容易产生悲观失望、无聊、沮丧的感觉。

有这样一个案例。李女士对心理医生叙述说，老公近段对自己越来越冷漠了。她说从去年孩子上中学住校开始，她感觉到自己的婚姻出了问题——丈夫跟她无话可说了。晚上在家，她主要的事情就是看电视，而她的老公则出去应酬。如果没有应酬，他不是上网打牌，就是看闲书。李女士仔细观察老公是否有了外遇，可一个多月过去了，却什么事情都没有发生——他上下班很正常，手机上也没有可疑的号码，但老公就是对她、对过日子提不起兴趣。他们似乎成了陌路夫妻。李女士试图挽回这样的局面。有天晚上，李女士问她的老公，是否感觉到两人之间出了什么问题。她的老公仍冷漠且坚决地回答：“什么问题也没有，是你想得太多了。”时间一长，李女士终于无法忍受了，主动提出离婚。丈夫却只是冷冷地说：“你想离就离，不离也无所谓。”面对老公的冷淡，李女士不知道该怎么办。

在上述案例中，李女士的老公产生的冷漠心理，可以说是一种很常见的更年期情感低潮。这段时期过去后，神经、内分泌系统趋于协调，一切症状都会缓解。一般说来，当人们失去亲友、事业不顺或健康状况不佳时，会失去生活的动力和信心。这时，冷漠就可能产生。因为这些一旦发生活会给我们带来可估量的创伤，甚至让人觉得生活无意义、生命无意义。尤其是年轻人，对生命、事业、朋友、爱情都有很高的希冀。殊不知，希望越高，一旦不能实现，失望也越大。所以，冷漠情绪的产生、加重很大程度上源于一种观念的狭隘和过大失望。冷漠心理形成还源于自私心理。自私心

理严重的人，在社会生活中会表现为经常性地、不适当地强调自我，强调个人利益。以“我”字为中心，以个人利益为半径，处处替自己打算，时时为自身着想。这样的人不关心别人，几乎没有朋友。

实际上，冷漠就是缺乏爱心。改变冷漠很容易做到，只要从身边的小事开始。比如，每天多问候一声父母，多给同事一个微笑，帮妻子洗一只碗或给丈夫端杯茶，多伸伸懒腰做做深呼吸，多看一眼明媚的阳光。

在心理治疗中，改变冷漠的心理有一些具体方法：

- 1.多与他人接触、交流  
畅开思想与他人交流不仅是克服冷漠的良方，也是攻克一切情感障碍的武器。向朋友、亲人倾诉，以疏散郁闷情绪。自我放松，多参加体育和休闲运动。积极参加集体活动，多做好事，与人为善，搞好人际关系，你会发觉你的每一天都是快乐的。

- 2.触人大自然，心胸大扩展  
当你感到孤独、冷漠时，不妨跨上自行车去郊外转一圈，呼吸几口新鲜空气，放开喉咙大喊或大唱几声，让你胸中的苦闷和忧郁“见鬼去吧”！

- 3.培养积极向上的情绪  
积极向上的情绪，能使人心情开朗，精力充沛，对生活充满热情与信心生活中应避免不良情绪的滋生与发展，遇到不顺心的事，要变个方式思考，要向前看，向光明的一面看你将大有收获。

- 4.保持乐观健康的心态  
乐观是心胸豁达的表现，乐观是生理健康的标志，乐观是人际交往的基础，乐观是工作顺利的保证，乐观是避免挫折的法宝。要有坚定的信念，自己是强者，事业必成功。相信自己的能力，今天得全胜，明天更美好。

第3招 调节生活，摆脱紧张 在竞争激烈的现代社会中，人们的神经经常绷得紧紧的。要想摆脱紧张情绪，把每一天安排得轻松快乐，就要学会调节自己的生活。

现代社会中，最大的特点就是高速度、高效率——现代人的时间观念变了，生活节奏大大加快。于是人们的心理节奏日趋紧张，精神负荷日益加重，很容易发生心理过激反应。心理专家指出，当今世界上，几乎有一半以上的人时常被紧张情绪所困扰。

有这样一个案例。有一位推销员，在单位实行业务承包之后，每天需要做的事情日益增多。再加上市场竞争激烈，行情变化太快，要完成承包任务只有到处跑，到处说好话，到处找机会，有时甚至忘记吃饭、睡觉。几个星期下来，他累得精疲力竭，精神高度紧张，几乎就要崩溃了。

心理学家认为，引起紧张、不安的心理反应，至少有三个方面的原因：第一是时间短、任务重，引起心理紧张；第二是心理的易感性，将紧张程度在心理上无限夸大；第三是生理基础不实，例如营养不足等。

在上述案例中，那位推销员时常忘记吃饭睡觉，实际上是不会调节生活的结果，不会调节生活，一味地开快车，拼消耗，时间长了，自然精力体力都吃不消，到最后进入恶性循环，累垮、病倒。

# 《心理调节100招》

## 编辑推荐

阅读《心理调节100招》不但能自己进行心理调节，也能为身边的人排忧解难。再平坦的道路，也会有坎坷，再顺利的人生，也会有挫折。面对生活学习中遇到的种种挫折，我们应有良好的承受能力。了解一些自我调节的心理学方法，并适时应用，能提高自己的挫折承受能力。在充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。衷心地祝愿每一位读者能够在《心理调节100招》的陪伴下，拥有好心情、好精神以及健康快乐的幸福人生。当生活中遇到一些挫折或困难时，不妨换个角度看问题或通过自我调侃的方式，生活中自会有“否极泰来”、“因祸得福”之事。

## 精彩短评

1、我们都是有病的孩子。



# 《心理调节100招》

## 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](http://www.tushu000.com)