

《做自己的心理咨询师》

图书基本信息

书名：《做自己的心理咨询师》

13位ISBN编号：9787506460811

10位ISBN编号：7506460815

出版时间：2010-1

出版社：中国纺织

作者：金顺子

页数：278

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

《做自己的心理咨询师》

前言

有一位天赋极佳的少女，年仅14岁就考上了当地的重点大学。她的父母对她从小就实施严格的教育，因为天资聪颖，曾三次跳级，使她成了远近闻名的神童。但是就在这位天才少女考入大学不久，却不知什么原因自杀了。学校对此事感到非常震惊，他的父母闻讯后也几近崩溃。后来，人们在小女孩的日记里发现了这样一段话：我活得太累，只有死才能让我休息……其实在当今社会，人们的心理压力是非常大的。学生为考试、升学而感到压力，员工为工作和业绩感到压力，父母为孩子的成长感到压力。无论是名人还是普通人，都有一定的心理压力。我们常常感到忧愁、焦躁、不安、愤怒，内心深处沉淀着恐惧、内疚、悔恨、自责和绝望，并且形成一种巨大力量，左右着我们的生活。心理压力可以引起很多严重的后果，如各种各样的精神疾病、抑郁症，甚至会导致自杀行为。现代医学证明，心理压力过大会损害人体免疫系统，从而使外界致病因素引起肌体患病，损害身体健康，胃溃疡、胆囊炎、头痛、高血压等各类疾病都与心理压力有直接关系。

《做自己的心理咨询师》

内容概要

《做自己的心理咨询师》主要内容简介：激烈的竞争和物质的诱惑无时无刻不在扰动着我们的的心灵，人的一生会碰到许多心理困惑：忧愁、焦躁、不安、愤怒、恐惧、内疚、悔恨甚至是绝望……这些心理问题如果解决不好，会影响一个人一生的命运。面对困难要勇于挑战，用智慧解决问题，才会取得成功。

做自己的心理咨询师，帮助自己化解工作和生活中的各种心理压力，让心灵沐浴在灿烂的阳光之下。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问题，就能将心理疾病大病化小，小病化无。

《做自己的心理咨询师》

书籍目录

第一章 更好地了解自己——心理学是门大学问 一、每个人都有双重性格——你了解自己吗 二、人人都面临心理健康问题——现代心理健康的十项标准 三、个性是人生的风向标——性格决定命运 四、每个人的性格都有童年的烙印——父母的影响 五、爱是最好的心灵营养——健康的心理源于爱 六、停下来，等等灵魂——学会释放心理压力 七、拯救自己——做自己的心理健康卫士第二章 让爱细暖如流——情感心理的调试 一、“落花有意，流水无情”的爱恋 二、失恋是一首痛楚的歌 三、爱情源于互相欣赏 四、现代人为什么结婚越来越难 五、跨过七年之痒并不难 六、谁动了我的婚姻 七、单飞的心灵更自由 八、没有100%满意的爱情与婚姻 九、男人“怕老婆”有利于家庭和睦第三章 幸福只是一种感受——塑造阳光心态 一、换个角度看人生就会充满快乐 二、内心平和世界就和谐 三、宽容是光明的使者 四、大智若愚难得糊涂 五、活在当下让心中释然 六、慢活人生，感受另一种格调 七、幽默是生活的快乐处方 八、在逆境中学会坚强 九、卸掉伪装保持自己真实的一面 十、委婉地拒绝他人并没有错 十一、情绪的好伴侣——音乐第四章 生活中的灰色情绪——不良心理隐患勿忽视 一、别抱怨你的鞋子 二、轻松的心灵会快乐 三、只有宽恕自己，才会真正宽恕别人 四、乐观是最宝贵的资源 五、莫为浮云遮望眼 六、放松些，不要为鸡毛蒜皮的事而烦恼 七、仇恨是魔鬼的邀请函 八、有些火可以不必发 九、为自己安顿好焦虑的心 十、根除心灵深处的恐惧第五章 微妙的心理，心灵深处的营养——打扫人格的心理暗角 一、安于平淡，告别虚荣 二、别让嫉妒影响你的生活 三、放下猜疑，安心生活 四、杜绝攀比，珍惜拥有 五、依赖带来幸福，也带来痛苦 六、用爱心融化自私 七、凡事宽容，克服狭隘心理 八、孤独的人不快乐 九、放弃贪婪，知足常乐 十、给予比得到更容易使人快乐 十一、大胆地展现风采，走出自卑的泥潭 十二、谦虚待人，告别自负 十三、物极必反，追求完美要适度第六章 80%的成功来源于交际——学会调整社交心理 一、你有人际交往障碍吗 二、用微笑缩短人与人之间的距离 三、不要太在意别人的闲言碎语 四、直言直语是把双刃剑 五、随和不等于放弃尊严 六、与人方便自己方便 七、为什么有人总爱“抬杠” 八、永远别看轻自己 九、认错的人更伟大 十、挑剔别人前先审视自己 十一、不要孤芳自赏，人生还有更美的风景 十二、过分关注外貌不是健康的心理 十三、不要让敏感影响你的生活 十四、害羞会阻挡你前进的脚步第七章 把工作看成一种生活方式——职场心理污染清扫 一、写字楼内的心理隐患 二、“黑色星期一”的烦躁 三、“工作狂”不是真正的精英 四、学会排解工作压力 五、会休闲才会工作 六、失败的经验越丰富，成功的概率就越大 七、跌倒了要勇敢地站起来 八、面对不利的环境学会忍耐 九、在领导面前你为什么紧张 十、人前勿张狂，待人应低调 十一、放弃无谓的利益之争，反而能获得成功 十二、快乐工作，不要把工作当成“苦差”第八章 男人要有坚强的肩膀——男性心理调适 一、成功男人的标准是什么 二、男人如何巧妙度过中年危机 三、男人的抑郁症怎样调适 四、男人的心理疲劳综合征怎样调适 五、如何平衡事业和家庭 六、“大男子主义”不可取 七、老婆真的是“别人的好”吗 八、学会支持比自己强的妻子 九、婚姻需要浪漫第九章 争做美丽“半边天”——女性心理调适 一、为什么女人总觉得自己不够瘦 二、微笑是女人最好的化妆品 三、不能靠容貌换取婚姻的幸福 四、婆媳关系融洽，家庭才会和睦 五、家庭暴力的阴影谁能承受 六、事业与家庭之间的取舍 七、职场女强人要学会“示弱” 八、产后抑郁最需要家人的关怀 九、珍惜人生“第二春”

《做自己的心理咨询师》

章节摘录

一个人一旦失去了“爱”，一定会产生心灵上的创伤，有可能导致生理患上疾病。一个人幼年时缺乏母爱，就容易产生程度不同的心理障碍；失去配偶又没有子女的独身老人，即使物质生活条件再充裕，也会因为长期缺乏亲人之爱而产生心理障碍；长期独身生活的单身汉和夫妻感情破裂缺乏夫妻之爱的人，也会比一般人容易产生心理障碍。相反，感情深厚的夫妻，子女孝顺的老人，以及生活在充满爱的家庭中的人们，大多是心情舒畅、精神饱满和快乐幸福的。在家庭里，如何让对方舒服快乐，同时自己也保挣快乐，这样的关系是最融洽的。有时父母经常要求孩子去做到什么，其实并不是孩子真心愿望，这样会导致孩子的反抗和逆反，会不和谐、不舒服。爱和爱的传递是生命最本质的特征，每个人都希望获得爱。但在现实生活中，我们做的很多事情，是按自己的方式传达爱，而不是以对方需要的方式传达爱，所以这样是没有效果的。比如丈夫喜欢吃红烧肉，可妻子给他的是黄焖鱼。不了解他需要的爱，并为他做了他不需要的东西，就不是真正地爱对方。理解对方需要什么，并且去明确沟通，这样双方才会越来越亲近，越来越了解，关系会越来越融洽。如果能很真实地表达自己真实的动机、真实的做法，使对方了解这些动机，并且去接受他实际的做法，这样的沟通才是最有效的，这样爱的传递、流动才是最有效的。同时这个任务也是每个人要完成的，了解自己的动机，了解别人的动机，了解自己的做法，了解别人的做法，调整自己的做法，去接受别人的做法，去共同创造一个效果，这个效果就是人与人之间很和谐地相处。

《做自己的心理咨询师》

媒体关注与评论

每一天，我们都要以各种方式，让自己过得越来越好。 ——埃米·库埃

《做自己的心理咨询师》

编辑推荐

《做自己的心理咨询师》：认识自己内心 发挥心灵潜能 调适心理压力 舒缓精神紧张

《做自己的心理咨询师》

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