

《心病还需心药医》

图书基本信息

书名：《心病还需心药医》

13位ISBN编号：9787801756497

10位ISBN编号：7801756495

出版时间：2007-8

出版社：长安出版社

作者：华业

页数：293

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

《心病还需心药医》

内容概要

《心病还需心药医》内容几乎涉及到了生活的所有层面，以帮助那些受心态、心理问题困扰的人尽早地摆脱困扰，让每个人都能安全地度过生命的每一个低谷，让每一个心灵的天空清净、明朗，让每个人都拥有一个健康的心灵。

书籍目录

前言第一章 从“心”认识健康 第一节 心理健康的标准 第二节 是什么阻碍了你的心理健康 第三节 身心健康才是真正的健康 第四节 心理健康的“营养素”第二章 健康先健“心” 第一节 心理健康重在自我调节 第二节 走出你狭隘的内心世界 第三节 自信帮你解除自卑心理的束缚 第四节 让虚荣不再得到你的爱慕 第五节 让宽容融化你的报复心理 第六节 驱除你的嫉妒心理 第七节 病态怀旧：“思念”出来的心理疾病 第八节 挫折面前也从容 第九节 其实没什么了不起 第十节 别让你的“心理天平”失衡 第十一节 是谁让你这么敏感 第十二节 让忙碌充实你的空虚心理 第十三节 你总是很多心 第十四节 完美主义是一个美丽的错误 第十五节 如何走出羞怯心理第三章 情绪的化解 第一节 情绪与健康的密切关系 第二节 如何调节并保持健康情绪 第三节 让“紧张”慢慢“放松” 第四节 让悲观远离你的生活 第五节 切记：急火攻心 第六节 学会驾驭自己的愤怒情绪 第七节 沮丧抑郁时不可决断大事 第八节 现在流行心理美容第四章 扔掉你的不良嗜好与怪癖 第一节 请你不要“太干净” 第二节 不要拿购物当“心药” 第三节 厌食症——美丽的天敌 第四节 恋童癖：身心共同的错 第五节 恋物癖：难以启齿的诱惑 第六节 异装癖：穿出另一种性别 第七节 烟瘾——华而不实 第八节 “瘾酒”怎能消愁 第九节 网络成瘾=精神病态？第五章 健康心理能消除人格障碍 第一节 人格障碍患者该怎么办 第二节 偏执型人格障碍——可怜的固执 第三节 回避不如面对 第四节 自恋，是精彩还是无奈 第五节 分裂型人格障碍——有爱则无碍 第六节 强迫型人格障碍——执拗下的完美 第七节 攻击型人格障碍——盲目的冲动 第八节 离开“依赖”你会更坚强 第九节 职业女性：别让依赖成为习惯第六章 带你走出心理异常的阴影 第一节 精神上的流行性感冒——抑郁症 第二节 解除内心的焦虑 第三节 听其自然，舒缓你的强迫心理 第四节 克服疑病症——其实你很健康 第五节 恐惧症——强迫自己要勇敢 第六节 癔病症——请你不要再歇斯底里 第七节 神经衰弱的自救措施 第八节 靠近人群，你才能远离孤僻第七章 人际交往与心理健康 第一节 人际关系与健康 第二节 你的人缘“健康”吗 第三节 人际交往中的不良心理 第四节 人际交往中如何保持最佳的、主动的状态 第五节 走出社交恐惧症的阴影 第六节 嫉妒是影响交往的大障碍第八章 别让压力损害你的健康 第一节 学会处理心理压力 第二节 不要让自己的心也下岗 第三节 工作压力的自我调适 第四节 中年男子的心理恐惧 第五节 中年女性怎样面对心理压力 第六节 工作不是生活的全部 第七节 心理减压十法 第八节 “心理奴隶”面面观第九章 健康与养生的心理处方 第一节 健康长寿者的心理特征 第二节 这样维护心理健康 第三节 保持最佳心境的妙方 第四节 快乐心情，自己创造 第五节 拿得起，放得下 第六节 最美的景色是心情 第七节 面对生活中的应激 第八节 心病可用“笑疗”医 第九节 走出心理牢笼，保持健康心理 第十节 婚外恋心态的自我调适 第十一节 更年期综合症的自我心理调节 第十二节 夫妻和谐的心理需要

章节摘录

嫉妒是一种比较复杂的心理。它包括有焦虑、恐惧、悲哀、猜疑、羞耻、自咎、消沉、憎恶、敌意、怨恨、报复等不愉快的情绪。别人天生的身材、容貌和逐日显示出来的聪明才智，都可以成为嫉妒的对象，其他如荣誉、地位、成就、财产、威望等有关社会评价的各种因素，也都容易成为人们嫉妒的对象。嫉妒是一种负性情绪，是指自己的才能、名誉、地位或境遇被他人超越，或彼此距离缩短时所产生的由羞愧、愤怒、怨恨等组成的多年情绪体验。它是有明显的敌意甚至会产生攻击诋毁行为，不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，最终还会摧毁自身。地位相似、年龄相仿、经历相近的人之间容易产生嫉妒。嫉妒几乎人人都有。它是人们普遍存在的病症。从本质上看，嫉妒心理是一种不健康的心理。无论是何种形式和内容的嫉妒，都有害于保持正常的人际交往及健全的社会生活。在日常生活中，我们不知不觉地受到别人的嫉妒，或自己本身也不觉地对别人产生嫉妒之心。被嫉妒的人常常是自己周围熟识的人。有时，明知道是嫉妒，是不应该的，却无法消除。嫉妒源于病态竞争，与个体的性格、文化背景、阅历、世界观关系密切。通常有以下原因引起：胸无大志、无所事事，才会去挑别人的刺；自我实现受阻时，容易产生嫉妒心理；角色定位错误，不能自得其乐、自得其乐；不能客观地认识自己，总是认为自己应该是万事超人前，其实这是不可能的，也是无必要的；自我封闭、自卑、自我中心等性格缺陷者容易产生嫉妒；特定的文化背景影响，如儒家的中庸之道，不患寡而患不均。嫉妒的产生是因为人的公平心理。在一个公平层次才会有嫉妒的产生，人是要求公平的。当公平心理畸形发展，就可能产生嫉妒。嫉妒是公平心理的消极反映。如果不在同一个公平层次，比如说在特定时间特定条件对另一个人另一件事自愧不如，就不会产生嫉妒。嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起，构成嫉妒心理的独特情绪。不同的嫉妒心理有不同的嫉妒内容，但主要是在四个方面表现得尤为突出，这就是名誉、地位、钱财、爱情。有的还表现为一种综合性的笼统内容，即只要是别人所有的，都在其嫉妒之内。嫉妒心理有以下几种具体特征：(1)不易察觉的伪装性。由于社会道德的威力，嫉妒心理被大多数人所不齿，使嫉妒心理一般都不愿直接地表露出来，千方百计地伪装，企图使人不易察觉。如本来是嫉妒某人的某一方面，却不敢直言，故意拐弯抹角地从另一方面进行指责或攻击。(2)不断发展的发泄性。一般说来，除了轻微的嫉妒仅表现为内心的怨恨而不付诸行为外，极大多数的嫉妒心理都伴随着发泄性行为。主要有三种方式：一种是言语上的冷嘲热讽；一种是行为上的冷淡，疏远被嫉妒者；一种是具体行为，或是攻击性强的行为。(3)明确的指向性。嫉妒心理的指向性往往产生于同一时代、同一部门的同一水平的人中间，主要是因为嫉妒心理是一种以极端自私为核心的绝对平均主义者。因为曾经“平起平坐”过，或是曾经“不如自己”过，如今成了“能干”者，使嫉妒者产生抵触和对抗。(4)明显的对抗性。古希腊斯葛多派的哲学家认为：“嫉妒是对别人幸运的一种烦恼。”嫉妒心理的对抗特征具有明显的攻击性，其攻击目的在于颠倒被攻击者的形象，甚至本来关系密切，由于嫉妒使道德天平倾斜，往往不看别人的优点、长处，而总是挑剔别人的毛病，甚至不惜颠倒黑白，弄虚作假。从心理学角度分析，嫉妒是一种病态心理。当看到别人在某些方面高于自己时，便产生一种由羡慕转为恼怒嫉恨的情感状态。嫉妒的范围是很广的，包括嫉人、嫉事、嫉物。手段也多种多样，有的挖空心思采用流言蜚语进行恶意指中伤，有的付诸于手段卑劣的行动。根据嫉妒发生的速度与强度，可分为两种：一种同激情相联系的嫉妒，称之为“激性嫉妒”。这种嫉妒带有强烈的激情性质，来势凶猛，发展迅速，难于控制；另一种与心境相联系，被称为“心境嫉妒”。该嫉妒缓慢而持续，对人体的影响不如前一种明显，但可改变人的性格。主要表现为郁郁寡欢，忧心忡忡，产生孤独情绪，乃至积忿成疾。现代精神免疫学研究揭示，脑和人体免疫系统有着密切的联系。嫉妒导致大脑皮层功能紊乱，可引起人体内免疫系统的胸腺、脾、淋巴腺和骨髓的功能下降，造成人体免疫细胞与免疫球蛋白的生成减少，因而使机体抵抗力大大降低。对嫉妒的危害，我国的传统医学早就有过论述。《黄帝内经》明确指出：“妒火中烧，可令人神不守舍，精力耗损，神气涣失，肾气闭塞，郁滞凝结，外邪入侵，精血不足，肾衰阳失，疾病滋生。”嫉妒心理是一种破坏性因素，对生活、人生、工作、事业都会产生消极的影响，正如培根所说：“嫉妒这恶魔总是在暗暗地、悄悄地毁掉人间的好东西。”这是因为嫉妒心理：(1)直接影响人的情绪和积极奋进精神。(2)影响人际关系。荀况曾经说过：“士有妒友，则贤交不亲；君有妒臣，则贤人不至。”嫉妒是人际交往中的心理障碍，它会限制人的交往范围，压抑人的交往热情，甚至能反友为敌。(3)容易使人产生偏见。嫉妒，在某种程度上说，是与偏见相伴而生、相伴而长的。嫉妒程度有多大，偏见也就有多大。偏见不仅仅出自于一种无知，还出自于某种程度的人格缺陷。(4)压制和摧残

《心病还需心药医》

人才。在现实社会生活中，在对人才的评价和使用的过程中，时常受到嫉妒心理的干扰，使得有些人得不到及时、合理的使用。有位历史学家曾断言，中国社会自唐代以后开始走下坡路，一个重要的原因就是嫉贤妒能的现象日趋严重。嫉妒破坏友谊、损害团结，给他人带来损失和痛苦，既贻害自己的心灵又殃及自己的身体健康。因此，必须坚决地、彻底地与嫉妒心理告别。

《心病还需心药医》

编辑推荐

《心病还需心药医》内容几乎涉及到了生活的所有层面，以帮助那些受心态、心理问题困扰的人尽早地摆脱困扰，让每个人都能安全地度过生命的每一个低谷，让每一个心灵的天空清净、明朗，让每个人都拥有一个健康的心灵。

《心病还需心药医》

精彩短评

1、这本书，得却不错，可以建议大家阅读一下，对自己可以进行一下剖析，了解，心理健康会影响生理健康，所以有个好心情是很重要的。

《心病还需心药医》

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