

《每天学点心理学全集》

图书基本信息

书名：《每天学点心理学全集》

13位ISBN编号：9787560177380

10位ISBN编号：7560177387

出版时间：2011-11

出版社：周成龙 吉林大学出版社 (2011-11出版)

作者：周成龙主编

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

书籍目录

《每天学点心理学全集1》目录：健康从心开始：自我心理调节手册 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：“想念”出来的心理疾病 第八节挫折面前也从容 第九节自负心理：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 第十三节猜疑：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“放轻松” 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 第一节有洁癖，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：穿上另一种性别 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，人格障碍不阻挡 第一节患了人格障碍，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 第五节恐怖症——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 ... 《每天学点心理学全集2》 《每天学点心理学全集3》 《每天学点心理学全集4》

章节摘录

版权页： 1.为平衡情绪买单 朱某是某科研院所里德高望重的人物，这次老所长退休，他是理所当然的接班人。他每天都急切地等待这个好消息，但是，新所长却是从其他的单位调来的，朱某的希望一下子破灭了，十分懊恼，想找朋友谈谈，又觉得说不出口，很丢人。当他无目的地在路上走的时候，正巧路过一家商场，就顺路走了进去。在商场中，服务员热情地介绍了他要看的東西，当他买下的时候，还夸朱某有眼光，有品味。这样，朱某把兜里的现金花光后，又接着刷卡，卡透支后，才拿着东西，兴冲冲地回家了。到家后，他看自己买的東西很多是没用的，又想到妻子回家后的一顿唠叨，心情更加郁闷。分析：“不想当将军的士兵不是好士兵”，但当不了将军的士兵，也不见得就不是个好士兵。有进取心是值得表扬的，但对一些事情，人们要正确认识。有很多事情，存在的决定因素很多，有些是可以想到的，有些因素也是事先无法预知的。且领导的欣赏水平也不一样，一件事情只要尽力了，就不要过度地自责。像朱某这个情况，应当找朋友聊聊，不要有自卑心理，适时地把不良情绪宣泄出来对于自己的身心都有好处。疯狂地购物，也许在当时来说是有效的，但却要付出金钱的代价，买了许多不适用的东西还是要后悔，那就得不偿失了。疯狂购物是一种非理性的表达，偶尔一次还可以，但是一旦形成了恶性循环，后果将不堪设想。

2.为缓解压力买单 林娟是外企的白领，平时工作的压力很大，老板交代的任务很艰巨，完成得不好还要受到老板的质疑，有时也情不自禁地想，自己的能力是否存在问题。有一次她在很压抑的时候到商场逛了一圈，买了很多的东西后觉得很过瘾。于是，她接着买了更多的东西，在商场中重新找到了自信。可是回到家中才想起，明天要交的创意还没做，自己的房租还没交。分析：很多的白领阶层，都有很大的精神负担，当她为了缓解压力而到商场购物时，商场给她提供了展示自我的舞台，她说服务员都会关注她，受到了服务员的重视，她的欣赏目光也会得到肯定，当她买单时，还会让服务员很羡慕，对她的能力给予肯定。但是她离开了商场这个特定的环境，一点也不能激发她工作的热情，反而会因为她的提前透支，平添更多的烦恼。

《每天学点心理学全集》

编辑推荐

《每天学点心理学全集(套装共4册)》是一本通俗易懂而又不失准确深刻的心理学读物。在为您讲述一个个心理、励志故事的同时也夹杂了一些简单的心理技能和心灵感悟。

《每天学点心理学全集》

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