

<<我们都有强迫症（双色）>>

图书基本信息

书名：<<我们都有强迫症（双色）>>

13位ISBN编号：9787121203084

10位ISBN编号：7121203081

出版时间：2013-6

出版时间：电子工业出版社

作者：庞金玲

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：<http://www.tushu007.com>

<<我们都有强迫症（双色）>>

内容概要

本书详细讲解强迫型病态人格的成因、行为模式以及如何调整。

文中列举了大量真实的患者案例，使读者易理解并能够在事例中找到自身困惑所在，从而抓住矛盾和恐惧的根本，以最为有效的间接手段解决生活中辗转反侧也难以通明的各种学习、工作、婚姻、社交等方面的问题。

通过了解人格心理理论，使我们更加理解社会问题，通达人情冷暖，学会回避社交风险，解决人际矛盾，成为高明的问题终结者和自己的心理医生。

<<我们都有强迫症（双色）>>

作者简介

80后作家中不起眼的一员，曾在深圳500强企业做秘书，闲暇时写写小说和一些书籍，乐此不疲。后来辞职做起了自由撰稿人，命中注定要与文字打一辈子交道，所以很努力，写过《时间管理》、《人际交往心理学》、《排解压力》、《伊丽莎白王朝》等书。自诩是一个出淤泥而不染的女孩，喜欢做别人不想做的事，喜欢思考一些无聊的问题，喜欢一个人行走，相信追求也相信宿命，最大的梦想是成为像三毛一样的作家。

<<我们都有强迫症（双色）>>

书籍目录

目录

CONTENTS

第一部分强迫病，就是这样

第一章强迫来袭，你害怕吗？

——认识强迫

第一节强迫是不是在你身边 /3

第二节你的强迫从何而来/8

第三节你是正常人还是强迫病患者/12

第四节强迫病有什么危害/16

测试：你有强迫病吗？

/21

第二章什么是强迫型人格？

第一节强迫病与强迫型人格有什么不一样/27

第二节强迫型人格有哪些特点/30

第三节强迫型人格有哪些人格特征/35

第四节什么样的人会成为强迫的“意中人”/41

自测：我是否有强迫症状？

/46

第三章强迫型人格的思维特征

第一节强迫型人格是精神病吗/50

第二节强迫型人格者究竟是怎样思维的/54

第三节究竟是什么造成了强迫型人格/60

第四节什么性格的人更受强迫的青睐/65

测试：你是一个完美主义者吗？

/70

第四章强迫型人格的行为特征

第一节教你如何识别晚睡强迫型人格/73

第二节你不可不知道的洁癖行为/77

第三节强迫行为可分为哪几类/81

第四节强迫型人格者的生活行为模式/85

第五章谁在强迫我的人生——职场生活中的强迫表现

第一节办公室一族，你是否有强迫症状/91

第二节当心染上“白领嗜贪病”/95

第三节信息强迫病，你有吗/100

第四节让人心慌慌的手机强迫病/104

参考：自我参考的强迫信号/108

第六章谁在强迫我的幸福

第一节购物上瘾小心强迫病找上你/112

第二节恋爱也有强迫病/116

第三节你有减肥强迫病吗/120

第四节如何走进强迫型人格者的情感世界/124

思考：什么是整容强迫病？

/129

第二部分强迫病，我不怕

<<我们都有强迫症（双色）>>

第七章如何排解压力：“我好累啊”
第一节教你如何用地食来缓解强迫/135
第二节如何不为痛苦停住脚步/139
第三节如何利用音乐来润泽心灵/143
第四节怎样才能让自己活得轻松/147
第八章如何摆脱紧张焦虑情绪：“我总是不放心”
第一节如何让自己进入全身放松的状态/153
第二节如何通过厌恶法来走出强迫/157
第三节如何让自己忙得没时间强迫/160
第四节如何让自己开心地笑起来/164
第九章如何克服完美主义：“我无法忍受错误”
第一节完美主义与强迫有什么关系/169
第二节如何克服你对错误的恐惧/173
第三节努力就行，何必完美/176
第四节如何培养“暂时没有”的心境/180
第十章如何改善不好的性格：“我的性格太内向”
第一节性格与强迫型人格有什么关系/185
第二节如何拥有一个好心态/189
第三节怎么才能保持一份好心情/193
第四节吃东西能改善性格吗/197
第十一章如何寻找自信：“我总是很自卑”
第一节如何悦己，当回臭美大辣椒/203
第二节如何培养自信的能力 /208
第三节不要做别人希望的风景/214
第四节教你如何建立自信心 /218
第十二章如何与人相处：“他们都不喜欢我”
第一节同事的坏习惯我该如何包容/224
第二节办公室恋情该不该/228
第三节如何获得他人的好感 /231
第四节做人是不是应该多替别人去考虑/235
后记强迫型人格的预防

<<我们都有强迫症（双色）>>

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:<http://www.tushu007.com>