

<<心理医生>>

图书基本信息

书名：<<心理医生>>

13位ISBN编号：9787504467829

10位ISBN编号：7504467820

出版时间：2010-6

出版时间：林一、王艳华 中国商业出版社 (2010-06出版)

作者：林一，王艳华 著

页数：252

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>

<<心理医生>>

前言

身处高压社会，人人都感到了竞争的寒意，在经济形势不景气的当下，很多人更是“春江水‘寒’鸭先知”，承受了更多的心理压力，公司经营、人际关系、家庭环境，让我们身陷其中，疲累不堪。在这种情况下，我们每个人都或多或少的有些心理问题，如郁闷、不安、烦躁等，没有心理问题的人是不存在的。

有心理问题是正常的，但如果平时不注意调整心理状态，有些心理问题就会转变成心理疾病，这是我们不愿意看到的。

心理学家告诉我们：当环境不能改变时。

我们只能改变自己，改变看问题的方法，改变工作的方式，去适应这个高压力的社会。

在美国平均每十个人就有一个心理医生，中国却少得多。

其实，在现代社会中，一个人的心理是否健康是他生活幸福与否的标志之一。

联合国世界卫生组织对健康的定义是：“健康是在身体上、心理上和社会功能上的完满，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。

”如果我们把疾病看成一座桥梁，这边联系着的是我们的生理，那边联系着的是我们的心理，任何一方的柱子坍塌，都会使桥梁产生严重的倾斜。

如果两面都塌了，桥就完全毁了。

只有生理和心理同时健康，才能说一个人是真正的健康。

关于健康问题，我国的中医理论也有科学的认识，医圣华佗说：“善医者，先医其心而后医其身。

”中医把人的健康分为身和心，也就是我们常说的身心健康。

许多生理上的疾病是由心理问题引发的，心病不除，身病就无法痊愈。

其实，最好的心理医生是自己，每个人都有适合自己的心理减压方法。

比如去KTV唱歌，在K歌中释放自己，会觉得轻松许多，再比如和朋友聚一聚聊聊天，也是一种很好的减压方式。

日常的减压方法可以有很多，但真的已经发展到病态，则应求助于专业的心理医生。

严重的心理疾病其实也与生理有关，是大脑内部的神经质发生了质的变化，需要配合药物治疗。

但根本还是每个人的心理，俗话说得好：“心病还须自心医”。

认识真实的自己，接纳自己，相信自己，不苛求自己；拥有健康的自尊心，抛弃一切烦恼与自卑；随心所欲，有创造性地表现自己；而不是把自己伪装和遮掩；展现一个与现实相适应的自我，以便于在现实世界有效地发挥自我：养成快乐的习惯，保持一颗平常的心，你就会变成生活的主人，而不是奴隶。

“心病”不可怕，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。

虽然找心理医生看病还不能像看感冒、发烧那样方便，但我们可以提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以做自己的“心理医生”。

我们真诚地希望读者可以通过系统地阅读本书，对自己的心理问题有一个达观的理解，并能以此作为思考现代生活各种心理问题的起点，开始有意识地、系统地、科学地规划自己的生活 and 人生。

<<心理医生>>

内容概要

人的心理活动与生理功能之间有着内在的密切联系，长期的不良心态会引发多种疾病。现代人要学会调控自己，不为功名利禄所缚，不为得失荣辱所累，遇事想得开、看得透、拿得起、放得下，有效祛除心理疾病的羁绊，活出轻松自由、健康快乐的人生。

<<心理医生>>

书籍目录

第一章 是什么困扰着你的生活1.面子重要,但是不能当饭吃2.自己都看不起自己,何况别人3.心中空虚,哪里有快乐4.任何人都没有悲观的权利5.心浮气躁,心底难安6.把失去的理想化,自己折磨自己第二章 善待自我的幸福心理公式1.不要故作坚强2.该说“不”时要说不3.抛弃忌妒心,为好事祝福4.把握现在的幸福5.越放下越轻松6.期望是一种无形的力量7.别做无谓的坚持,要懂得转弯8.变换心境等于重生9.世俗点,没什么不好10.接受自己,别人才会接受你第三章 处理你的负面情绪1.只要心中有蓝天,抑郁不过是“纸老虎”2.控制好自己愤怒3.不要轻言报复4.安顿焦虑的心5.根除心中恐惧的种子6.你的心为谁而碎7.拒绝累积失落8.预防抑郁,克服抑郁9.感情用事坏大事10.不要看轻自己第四章 职场上没有上帝1.你为什么有上班恐惧症2.工作最重要的不是薪水,而是喜欢3.做好85%那部分4.做自己心态的主人5.压力,人人有,只是轻重不同6.要求太完美会让你感觉累7.怎样和领导相处8.期待,但不等待9.不要把跳槽当儿戏10.应付排挤你的同事11.不要轻视小人物第五章 围城内外的心理规则1.没有完美的爱情与婚姻2.最合适的就是最好的3.男人要发挥“甜言蜜语”的功效4.怎样对待耍小性的女人5.“好”也要适度6.猜疑是婚姻大忌7.让她成为你生活中最重要的人物8.“惧内”有利于家庭稳定9.男人要警惕自己的两面性心理10.女人,不必永远为对方着想11.不怕付出只怕失去12.要懂得如何去爱一个男人和他的钱13.不要考验男人14.做有神秘感的女人15.爱与恨,只是半步的距离16.不要轻信男人的承诺17.谁造成了婚姻中的信任危机18.不要抢别人的爱人,小心报应第六章 你的性福你做主1.什么阻碍了性快乐2.让性成为爱的升华3.过性生活不是做功课4.男人缘何患上性爱感冒5.男人的难言之隐6.男人好色不是罪7.不要让过去影响现在8.男人喜欢色情网站的心理9.性生活中,男人的自尊很重要10.性冷淡的心理因素11.女人性洁癖的心理治疗12.性生活中,女人主动也是一种魅力第七章 社会交往,如鱼得水1.破除社交恐惧症2.改变自己,做个合群的人3.不要让闲言碎语伤害你4.讲究说话的方式5.随和但不懦弱6.避免与人争论7.不要因金钱产生烦恼8.懂得谅解他人9.相互吸引的交往规律10.互利互惠是永恒的人际原则11.不可小视的第一印象12.不因一时论好坏第八章 警惕异常心理的侵袭1.粗心大意,不可不防2.豪爽的人不要过于放纵自己3.可以内敛,不可以自我封闭4.改变心态,不做脆弱的人5.提防叛逆成悲剧6.不要成为“反社会型人格”的人7.警惕脆弱的善良8.冷静不能冷漠9.左右逢源但不做小人10.改变害羞,勇敢闯世界11.抛弃浮躁,静心享受生活12.攀比中的幸福不牢靠13.你为什么成了购物狂

<<心理医生>>

章节摘录

面子问题始终是困扰我们生活的大问题，尤其是当今经济飞速发展的时代，很多人取得了不小的成就，看着周围的人一个个意气风发，升官发财，买汽车，住别墅……心理始终不能平静下来。

久而久之，自成心病，这样的病人，为数还不少。

李治是个非常要面子的人，但他平时不爱吃苦，结婚后也满足现状，守着老婆孩子过日子。

虽然平平淡淡的，但是也算过得去。

平时，每次听别人说某某靠劳动发家富裕了，他总是不屑一顾，一百个瞧不起人家。

自己也没有什么爱好，每天就是看电视消磨时光。

前几天，李治的一个朋友来家找他打听一个人。

他看到这个朋友开着高级轿车来的，又听朋友说车是他私人的，朋友还开玩笑说：“怎么样？

当初你们都瞧不起我，现在我先开上轿车了。

哈哈！

哈哈……”他顿时感到朋友在向他炫耀，产生了低人一等的想法。

朋友开车走了以后，李治陷入了沉思，皱着眉头，低头不语，妻子叫他吃饭，他也爱答不理的样子。

原来，以前他这个朋友非常穷困，家庭条件不好，上学时几乎没有穿过新衣服，经常蹭他们的好东西吃。

没想到现在朋友买了车，走在了他的前面。

他心中失去了以往的平静，觉得自己应该比朋友强，朋友有车自己也应该有。

在公司里，比李治年轻的人也不知道怎么挣的钱，不少人有了车。

大家还经常开他的玩笑，说：“李哥给准省着呀，公司就你来得早，钱都哪里去了，赶快买吧，否则嫂子跟别人跑了，到时候可不要后悔啊！

”看着朋友的车，听着公司同事的风凉话，李治觉得面子已经没了，一心想要买车，否则就感到无法在朋友面前混了。

第二天，李治竟然没与妻子商量，就私自把家里存的几万元钱取出来，还谎称要买房子，到亲戚家又借来了几万元，由于钱没有凑足，还编造理由，私自在公司预借了2万元，而后拿着身份证准备去车市买车。

正好妻子准备去银行存款，发现家里的存折不见了，急忙问李治看到没有。

李治没好气地说自己拿了存折，准备买车用。

妻子认为现在家里买车经济条件达不到，实用价值也不大，上班很近，根本用不着买车，就与他争辩起来。

争论当中，李治吼叫着：“没有用我也买，我不能让他们瞧不起。

我受不了朋友的讽刺挖苦话，咱也买得起。

”妻子争论不过李治，气得大哭了一场。

他也不示弱，与妻子吵翻了天。

要面子是很多人的心理情结，严重地危害着人们的生活。

有的人一辈子为“面子”所累，为了所谓的“面子”，他可以毅然决然地放弃很重要的东西，甚至包括爱情和钟爱的事业。

社会、家庭、环境等赋予我们的责任越来越重，要求也越来越高，而要面子的人自身偏偏还有那种“自己是个强者，不能比别人活得差”的自我压力，于是，太多的压力、太多的欲望，带来了太多的负荷，人们普遍觉得很累。

有些人人所做的一切，几乎都是为了一张“脸”，拼命地赚钱，拼命地往上爬，出没于高档场所，打扮得衣冠楚楚，目的不过是为了活得更人模人样，活得更高人一等，活得更更有“面子”。

有些人吹牛主要是因为“面子”，所以在你面前大谈他曾泡过多少妞，曾赚过多少外快，曾和多少个名人、领导共进晚餐，有时候，宁愿死也不可以没有“尊严”。

为了尊严，人可以和最好的朋友翻脸。

为了面子，莱蒙托夫刚刚还在感叹普希金重名轻生，转眼之间就倒在同样决斗中的虚荣剑下；拿破仑

<<心理医生>>

多次蔑视婚礼的庸俗和繁缛，他的婚礼却比任何一个俗人都更加壮观。

只要面子保得住，一切都不成问题。

面子问题始终是困扰我们生活的大问题，尤其是当今经济飞速发展的时代，很多人取得了不小的成就，看着周围的人一个个意气风发，升官发财，买汽车，住别墅……心理始终不能平静下来。

久而久之，自成心病，这样的病人，为数还不少。

李治是个非常要面子的人，但他平时不爱吃苦，结婚后也满足现状，守着老婆孩子过日子。

虽然平平淡淡的，但是也算过得去。

平时，每次听别人说某某靠劳动发家富裕了，他总是不屑一顾，一百个瞧不起人家。

自己也没有什么爱好，每天就是看电视消磨时光。

前几天，李治的一个朋友来家找他打听一个人。

他看到这个朋友开着高级轿车来的，又听朋友说车是他私人的，朋友还开玩笑说：“怎么样？

当初你们都瞧不起我，现在我先开上轿车了。

哈哈！

哈哈……”他顿时感到朋友在向他炫耀，产生了低人一等的想法。

朋友开车走了以后，李治陷入了沉思，皱着眉头，低头不语，妻子叫他吃饭，他也爱答不理的样子。

原来，以前他这个朋友非常穷困，家庭条件不好，上学时几乎没有穿过新衣服，经常蹭他们的好东西吃。

没想到现在朋友买了车，走在了他的前面。

他心中失去了以往的平静，觉得自己应该比朋友强，朋友有车自己也应该有。

在公司里，比李治年轻的人也不知道怎么挣的钱，不少人有了车。

大家还经常开他的玩笑，说：“李哥给准省着呀，公司就你来得早，钱都哪里去了，赶快买吧，否则嫂子跟别人跑了，到时候可不要后悔啊！”

看着朋友的车，听着公司同事的风凉话，李治觉得面子已经没了，一心想要买车，否则就感到无法在朋友面前混了。

第二天，李治竟然没与妻子商量，就私自把家里存的几万元钱取出来，还谎称要买房子，到亲戚家又借来了几万元，由于钱没有凑足，还编造理由，私自在公司预借了2万元，而后拿着身份证准备去车市买车。

正好妻子准备去银行存款，发现家里的存折不见了，急忙问李治看到没有。

李治没好气地说自己拿了存折，准备买车用。

妻子认为现在家里买车经济条件达不到，实用价值也不大，上班很近，根本用不着买车，就与他争辩起来。

争论当中，李治吼叫着：“没有用我也买，我不能让他们瞧不起。

我受不了朋友的讽刺挖苦话，咱也买得起。

”妻子争论不过李治，气得大哭了一场。

他也不示弱，与妻子吵翻了天。

要面子是很多人的心理情结，严重地危害着人们的生活。

有的人一辈子为“面子”所累，为了所谓的“面子”，他可以毅然决然地放弃很重要的东西，甚至包括爱情和钟爱的事业。

社会、家庭、环境等赋予我们的责任越来越重，要求也越来越高，而要面子的人自身偏偏还有那种“自己是个强者，不能比别人活得差”的自我压力，于是，太多的压力、太多的欲望，带来了太多的负荷，人们普遍觉得很累。

有些人人所做的一切，几乎都是为了一张“脸”，拼命地赚钱，拼命地往上爬，出没于高档场所，打扮得衣冠楚楚，目的不过是为了活得更人模人样，活得更高人一等，活得更更有“面子”。

有些人吹牛主要是因为“面子”，所以在你面前大谈他曾泡过多少妞，曾赚过多少外快，曾和多少个名人、领导共进晚餐，有时候，宁愿死也不可以没有“尊严”。

为了尊严，人可以 and 最好的朋友翻脸。

为了面子，莱蒙托夫刚刚还在感叹普希金重名轻生，转眼之间就倒在同样决斗中的虚荣剑下；拿破仑

<<心理医生>>

多次蔑视婚礼的庸俗和繁缛，他的婚礼却比任何一个俗人都更加壮观。
只要面子保得住，一切都不成问题。

<<心理医生>>

媒体关注与评论

如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

——乔治·斯格密

<<心理医生>>

编辑推荐

《心理医生》：解读心灵的密码，自我调节内心，学会心理适应，成为自己的心理医生。
改变，从心开始摆脱心理疾病的羁绊，呵护你内心的世界走出心理误区摆脱心理烦恼维护心理健康

<<心理医生>>

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>