

<<最好的心理医生是自己>>

图书基本信息

书名：<<最好的心理医生是自己>>

13位ISBN编号：9787504733375

10位ISBN编号：7504733377

出版时间：2010-5

出版时间：中国物资

作者：马银春

页数：302

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>

## <<最好的心理医生是自己>>

### 前言

人生活在世上，是作为一种实体存在的，更是以一种特殊的意义存在的。

人生就是一道美丽的风景线，不同的时间、不同的年龄会有着不同的风景，不同的人所看到的风景也不一样。

然而，人生在世，不如意事十有八九。

今天的世界瞬息万变，生活节奏加快，既带来了发展，也给人增加了许多生存的压力，使人的身心负荷大大地加重，紧张、忧郁、急躁、疲乏等身心疾病，已成为人们不可忽视的问题。

现代医学表明：不良的心理状态是造成身体各种疾病的一个重要原因。

不良的心理状态是正常细胞向癌细胞转化的催化剂，如忧郁、紧张等都有可能使人体产生一系列的病变，使心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统等发生病变，从而直接影响人的健康和寿命。

因此，我们不能忽视心理对健康的影响。

人生在世，难免会遇到伤心事、苦恼事，使人痛苦不堪。

那么，怎样才能保持心理健康呢？关键是要学习一些心理卫生知识，掌握心理保健及进行自我慰藉的基本方法，及时排除心理障碍，保持心理平衡，培养自己的思想情操，不要过于压抑自己的内心情感，从而心情舒畅地投入工作和生活。

## <<最好的心理医生是自己>>

### 内容概要

人生在世，难免会遇到伤心事、苦恼事，使人痛苦不堪。那么，怎样才能保持心理健康呢？关键是要学习一些心理卫生知识，掌握心理保健及进行自我慰藉的基本方法，及时排除心理障碍，保持心理平衡，培养自己的思想情操，不要过于压抑自己的内心情感，从而心情舒畅地投入工作和生活。

## <<最好的心理医生是自己>>

### 书籍目录

#### 第一章 掌控情绪：我的情绪。

我做主 情绪在我们的生活和学习中随处可见，在我们所有的心理活动中也伴随着一定的情绪，管理好情绪是我们每个人都应该具备的能力之一。

许多成功人士个性上都不免有所缺憾，但他们却能扬名立身，正是因为他们能够正确地、适时地调整自己，不让坏的情绪随心所欲地伤害自己。

每个人都应该拥有管理情绪的能力，只有这样你才能做一个情商高手，只有这样你才会成为事业的巨人。

1.小心，别让愤怒毁了你 2.千万不要让情绪牵着鼻子走 3.先处理情绪，再处理问题 4.美好的情绪会带给你好运 5.好情绪是健康的“营养素” 6.切记，坏情绪也会传染 7.适度表达自己的情绪

第二章 释放抑郁：不同的人有不同的快乐 生活在这个错综复杂的世界里，一天的时间是非常短暂的，早晨的计划，很多时候到晚上才发现原来只完成了其中很小的一部分。

同样，人的一生稍纵即逝，年轻时的心愿，也许年老时才发现只实现了其中很小的一部分。

因此，我们不妨在有生之年学着把握人生，把握生命，快乐地过好每一天！

1.抑郁，第一号的“隐性杀手” 2.抑郁会使你在成功路上南辕北辙 3.走出抑郁，让快乐主导人生 4.与其哭着过，不如笑着活 5.学会享受床上的时光 6.用美食把忧郁“吃掉”

第三章 摆脱空虚：充实自己的大脑 人是需要一点精神的，一个人有理想、有抱负、有志气才能迎接挑战，有为了世界。无论我们遇到什么问题都应该沉着、冷静，保持良好的心态，以实事求是的客观态度应对一切。

如果经常精神颓废、萎靡不振，到头来只会落得个失败的下场。

1.空虚——你心中的恶魔 2.无所事事是一种难捱的痛苦 3.生于寂寞，死于空虚 4.生活是排解空虚的秘诀 5.博览群书，拓展视野 6.有目标的人生是平安的 7.希望——生命不竭的动力

第四章 突破自闭：不做“装在套子里的人” “装在套子里的人”是指在生活和思想上都有某种框框，不敢越雷池一步的人，他们把自己和社会完全隔离开，很少或者根本没有正常的社会交往活动，除必要的工作生活外，整天关门在家，自我封闭，与世隔绝。

自我封闭的人就是这样一个“装在套子里的人”，所表现出来的也是一种对社会、对周围环境完全不适应的病态的心理现象。

自我封闭的人同其他人在行为上没有太大的不同，突出的表现是有些缺乏自信，认为别人所干的事要比自己的出色，而自己则很平庸。

1.每个人都有“成长的烦恼” 2.不要沉溺于个人的世界里 3.抗拒现实，会毁掉你的生活 4.过去的

不重要，将来才最重要 5.打开心门，阳光才能进来 6.改变自己，也是一种胆气

第五章 告别自恋：走向“真实的自我” 自恋可以增强自信、自尊，对身心是有一定帮助的，但自恋需有分寸，过分自恋只能将自己包裹在自己编织的美丽幻想中，那是泡沫，总会消失，要么自己意识到问题所在，要么就是被人一针见血地戳破。

当泡沫消失时方才意识到自己的幼稚无知。

因此，自恋需要一定的理智，切忌陷入自我封闭。

否则，你将无从选择。

1.自恋的六宗罪 2.世上人人都“自恋” 3.男人和女人谁更自恋 4.别把自恋当自爱 5.不要把自己看得太重 6.过分自恋的人得不到真爱 7.适度的自恋才可爱

第六章 跨越虚荣：别让面子害了你 人人都有虚荣心，人人都希望得到别人的承认、别人的认同、别人的尊重，都想让别人背后夸个好。但虚荣是一把双刃剑，适度的虚荣用在工作上会促使人上进，不断追求心中的目标；过度的虚荣用在奢侈的物质消费上就会使人堕落。

所以，关键在于你怎么看待和控制。

1.虚荣会让你一无所有 2.蔑视虚荣才会获得光荣 3.完美的人不如有缺点的人可爱 4.放下面子是给自己一个机会 5.抛开虚荣才有轻松人生

第七章 远离嫉妒：拒绝心灵的肿瘤 人们的确有一种善妒的心理，大多数人都喜欢捕风捉影、道听途说、以讹传讹，其实这正是内心的嫉妒在作怪。嫉妒就是由于自己的需要得不到满足而进行的一种不良情绪的发泄，是一种企图缩小和消除彼此差距

## <<最好的心理医生是自己>>

，实现人际关系和心理状态平衡的手段。

但是，嫉妒也需要有一个度，过了这个度，嫉妒就会害人害己。

1.嫉妒就是一把刀 2.心中有美，才能看到美 3.不完美，也可以很快乐 4.要想你拥有什么，而非你想要什么 5.成功，豁达的胸襟是关键 6.心底无私天地宽 .....第八章 超越自卑：可以平凡，不能平庸第九章 善待失败：积极的心态能创造神话第十章 化解压力：给自己增加心理弹性第十一章 破译情爱：幸福其实就在你身边第十二章 解码交际：快乐人生需广结善缘第十三章 跨越职场：做一个快乐的职业人第十四章 调整心境：换一种心境，换一种生活第十五章 幸福在心：活着就要幸福第十六章 重塑人格：敢破敢立才能重建健康心理参考文献后记

## <<最好的心理医生是自己>>

### 章节摘录

心灵空虚就是一个人的精神世界一片空白，没有信仰，没有理想、没有追求、没有寄托，日百无聊赖。

有的人甚至溺于牌桌、舞厅、酒吧，整天醉生梦死，如同行尸走肉。

曾看过这样一个故事：有一天，一个人死后在去见阎王的路上，路过一座金碧辉煌的宫殿。

这时，宫殿的主人便请他留下来居住。

这个人说：“我在人世间辛辛苦苦地忙碌了一辈子，我现在只想吃，只想睡，我讨厌工作。”

”宫殿主人答道：“若是这样，那么世界上再也没有比我这里更适合你居住的了。

我这里有山珍海味，你想吃什么就吃什么，不会有人来阻止你；我这里有舒适的床铺，你想睡多久就睡多久，不会有人来打扰你；而且，我保证没有任何事需要你做。

”于是，这个人便住了下来。

开始的一段日子，这个人吃了睡，睡了吃，感到非常快乐。

渐渐地，他觉得有点寂寞和空虚，于是他就去见宫殿的主人，抱怨道：“这种每天吃吃睡睡的日子过久了一点意思都没有。

我现在是满肚肥肠了，对这种生活已经提不起一点兴趣了。

你能否给我找一份工作？”宫殿的主人答道：“对不起，我们这里从来就不曾有过工作。

”又过了几个月，这个人实在受不了了，又去见宫殿的主人：“这种日子我实在受不了了。

如果你不给我工作，我宁可去下地狱，也不要住在这里了。

”

## <<最好的心理医生是自己>>

### 后记

直至本书完稿，我一直在脑海里思索一个问题，那就是：幸福是什么？其实，幸福本来没有绝对的定义，平常一些小事也往往能感动你的心灵。

幸福与否，只在于我们以何种心态来看待。

并且，我发现幸福往往存在于贫困之中，它就像在你肚子饿的时候，放在你面前的一碗热气腾腾的面；更像在累得半死的时候，爱人帮你铺好的软软的床。

总之，幸福就是健康、豁达、自由、满足等元素的组合。

也许，这样解释幸福才更为合理，幸福就是人内心的一种感觉，它与贫富贵贱、地位高低无关，它就是与爱人心心相印，心灵相通的感觉，让人长久品尝，回味无穷。

当你打开幸福的心灵，就像你在不经意间打开了一扇扇人生的窗口，让你从不同的角度看到了人生的百态，看到其中的因果互动、矛盾纠结，将你带到一个新鲜、奇妙的世界里。

在语言风格上，我力求做到语言表达更富于人性化，更加自然通俗。

希望我的文字能像纯净、甘甜的泉水一样滋润你的心田。

人人都渴望幸福，也希望你幸福快乐的生活由此开始。

作者2009年12月

## <<最好的心理医生是自己>>

### 编辑推荐

《最好的心理医生是自己》编辑推荐：比能力更重要的是心理素质，比心理素质更重要的是调控情绪。

懂得化解困惑，把握心海罗盘，进行自我调适，才能拥抱幸福生活。

你无法改变天气，却可以改变心情；你无法控制别人，却可以掌握自己。

掌控自我心理，改变自我认知，便可改变你的人生。

释放你真正的个性，让生命更健康，让生活更充实，在美国看心理医生的是有钱人，在中国看心理医生的是高素质的人，破译男女密码，解读现代情爱，做自己的心理医生，改变自己的人生。



<<最好的心理医生是自己>>

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>