

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

图书基本信息

书名：<<心理医生不会告诉你的秘密>>

13位ISBN编号：9787560979717

10位ISBN编号：7560979718

出版时间：2012-8

出版时间：华中科技大学出版社

作者：雅瑟

页数：302

字数：300000

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>

## <<心理医生不会告诉你的秘密>>

### 前言

自己是自己最好的心理医生。传说南唐时，金陵（今南京）清凉寺有一位法灯禅师，性格豪放，平时不太遵守佛门戒规，寺内一般僧人都瞧不起他，唯独住持方丈对他颇为器重。

有一次，方丈在讲经说法时询问寺内众僧人：“谁能够把系在老虎脖子上的金铃解下来？”大家再三思考，都回答不出来。

这时法灯刚巧走过来，他不假思索地答道：“只有那个把金铃系到老虎脖子上的人，才能够把金铃解下来。

”方丈听后，点头称赞。

后来。

这句话就以成语“解铃还须系铃人”流传下来。

用来比喻谁造成的困难还得由谁自己来解决。

如今，人人都可能会有心理问题，无论男女一生中都逃脱不了心理问题的困扰，且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。

正如上面提到的“解铃还须系铃人”，这些心理问题必须依靠患者自己才能解决。

尽管现代社会已经有了非常发达的科学技术，尽管人类对于周围的世界有了很强的掌控，甚至都可以飞出地球去开拓广袤无垠的太空了，可是在黑夜里，当你躺在床上，听着自己的心跳和呼吸声的时候，你是否想过自己是这个宇宙中最神秘的呢？

你对于自己的内心小宇宙了解多少呢？

为什么有的女孩正值青春妙龄，却做什么都不高兴。

总是心烦意乱？

为什么有的七尺男儿，逢人总是低着头，对人有意回避？

为什么柔软的水床并没有带来安稳的睡眠？

为什么富裕的生活消除不了夫妻之间的厌倦？

每个人既相同又不同。

我们每天都在忙忙碌碌地生活，我们的内心每天都在上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。

怎样才能消除那些有损健康的消极心理，使自己时刻都生活在快乐幸福之中呢？

本书运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，多角度地阐述了现代人常见的各种心理问题，介绍了相应的心理治疗方法，并附有较为专业的心理测试题，以期能给各位读者带来切实的帮助。

事实上，面对绝大多数的“心病”，只要以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会心理调适，每个人都可以在心理出现异常的时候成为自己的心理医生，都可以依靠自己的力量来摆脱心理问题的困扰。

真诚盼望这本书能带给每个人幸福美满的人生！

书中难免错谬之处，敬请读者批评指正！

编者 2012年6月

## <<心理医生不会告诉你的秘密>>

### 内容概要

本书运用通俗、简练的语言，结合大量案例，从众多角度阐述了现代人常见的各种心理问题，介绍了相应的心理治疗方法，并附有较为专业的心理测试题，相信会使各位读者从中得到帮助，从而时时生活在幸福快乐之中

## <<心理医生不会告诉你的秘密>>

### 书籍目录

#### 第1章 轻度不良情绪的秘密

心理问题1悲观情绪

活着是一种痛苦

心理问题2急躁情绪

一遇到意外就会情绪激动

心理问题3愤怒情绪

控制不住自己, 说话出口伤人

心理问题4紧张情绪

经常心慌, 呼吸急促, 脉搏加快

心理问题5消沉情绪

对什么都不感兴趣

心理问题6敌对情绪

认为身边没有一个好人

#### 第2章 轻度心理异常的秘密

心理问题7强迫症

明知道没有意义还是禁不住去想

心理问题8恐惧症

一上车就害怕, 无论是什么车

心理问题9抑郁症

干什么都高兴不起来。

经常心烦意乱

心理问题10焦虑症

总担心有些东西对自己不利, 老是想不开

心理问题11疑病症

总觉得自己的身体出了问题, 也许是心脏病,

心理问题12神经衰弱

对自己不感兴趣的事想个不停, 无法控制

#### 第3章 轻度成瘾行为的秘密

心理问题13购物癖

无法控制的购买欲

心理问题14赌瘾

一天不赌就难受

心理问题15信息成瘾

买报纸比吃早饭更重要

心理问题16烟瘾

难以忍受手头没有烟的感觉,

心理问题17洁癖

总觉得到处都是看不见的肮脏细菌

心理问题18酒瘾

一旦喝起酒来, 就没人能使我停止

心理问题19网瘾

我心里很矛盾, 但我就是控制不住

#### 第4章 轻微病态心理的秘密

#### 第5章 早期人格障碍的秘密

#### 第6章 男性心理异常的秘密

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

- 第7章 女性心理异常的秘密
- 第8章 婚恋心理异常的秘密
- 第9章 本能行为障碍的秘密
- 第10章 社交心理障碍的秘密
- 第11章 职业心理障碍的秘密
- 结语 做一个健康快乐的现代人

## <<心理医生不会告诉你的秘密>>

### 章节摘录

版权页： 问题描述 晓霖是个长得文静秀气、性格略微有点儿内向的女孩。

她在各方面都很不错，但却有个别人都不知晓的“心病”：总觉得有人盯着她看，尤其是在当众讲话、演节目时，她都慌得不得了，呼吸急促，脉搏加快，说话吞吞吐吐。

问题分析 当今社会是一个竞争激烈、快节奏、高效率的社会，这就不可避免地给人带来许多紧张和压力。

精神紧张一般分为弱、适度和强三种。

人们需要适度的精神紧张，因为这是人们解决问题的必要条件。

但是，过度的精神紧张，却不利于问题的解决。

从生理心理学的角度来看，人若长期、反复地处于超生理强度的紧张状态中，就容易急躁、激动、恼怒，严重者会导致大脑神经功能紊乱，有损身体健康。

因此，要克服紧张的心理，设法把自己从紧张的情绪中解脱出来。

当一个人已经出现了紧张的情绪时，该怎么调适呢？

对于这种情况，人们习惯上常常会劝慰当事人：“别紧张！”

“有什么大不了的！”

“而当事人自己也通常会这样告诫自己：“别紧张！”

“有什么了不起的！”

“然而，十分不幸的是，这种办法几乎是行不通的，实际上这会使人感到更加不安。

因为这是在和自己过不去，在给自己制造更大的紧张。

正如有句话所说的“情绪如潮，越堵越高”，因此，如何摆脱和控制紧张情绪，对于每一个现代人来说，都是十分重要的。

解决之道 一、坦然面对和接受自己的紧张 你应该想到自己的紧张是正常的，很多人在某种情境下可能比你更紧张。

不要与这种不安的情绪对抗，而是体验它、接受它。

要训练自己像局外人一样观察自己害怕的心理，注意不要陷进去，不要被这种情绪完全控制住，你要告诉自己：“如果我感到紧张，那我确实就是紧张，但是我不能因为紧张而无所作为。”

此刻你甚至可以选择和你的紧张心理对话，问自己为什么这样紧张，自己所担心的最坏的结果可能是怎样的。

这样你就做到了正视并接受这种紧张的情绪，坦然从容地应对，有条不紊地做自己该做的事情。

二、做一些放松身心的活动 具体做法是： 选择一个空气清新、四周安静、光线柔和、不受打扰、便于活动的地方，取一个自我感觉比较舒适的姿势，站、坐或躺下。

活动一下身体的一些大关节和肌肉，做的时候速度要均匀缓慢，动作不需要有一定的模式，只要感到关节放开，肌肉松弛就行了。

深呼吸，慢慢吸气然后慢慢呼出，每当呼出的时候在心中默念“放松”。

将注意力集中到一些日常物品上。

比如，看着一朵花、一点烛光或任何一件柔和美好的东西，细心观察它的细微之处；点燃一些香料，微微吸它散发的芳香。

闭上眼睛，着意去想象一些恬静美好的景物，如蓝色的海水、金色的沙滩、朵朵白云、高山流水等。

做一些与当前具体事务无关的自己比较喜爱的活动。

比如游泳、洗热水澡、逛街购物、听音乐、看电视等。

三、寻求帮助。

畅所欲言 当有什么烦恼事的时候应该说出来，不要憋在心里。

把你的烦恼向你值得信赖的、头脑冷静的人倾诉，如你的父亲或母亲、丈夫或妻子、挚友、老师、学校辅导员，等等。

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

## <<心理医生不会告诉你的秘密>>

### 编辑推荐

《心理医生不会告诉你的秘密》编辑推荐：掌握心理秘密，走出心理困惑，活出健康、快乐、阳光的人生。

如今，人人都可能会有心理问题，无论男女一生中都无法逃脱心理问题的困扰，且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。

正如俗话说的解铃还须系铃人，这些心理问题必须依靠患者自己才能解决。

《心理医生不会告诉你的秘密》就是一本让自己成为自己的心理医生的专著。



## <<心理医生不会告诉你的秘密>>

### 名人推荐

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，最终获得成功。

——卢梭

<<心理医生不会告诉你的秘密>>

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>