

<<心灵桑拿-如何缓解心理压力>>

图书基本信息

书名：<<心灵桑拿-如何缓解心理压力>>

13位ISBN编号：9787801667410

10位ISBN编号：7801667417

出版时间：2006-10

出版时间：中国档案出版社

作者：沈曦

页数：230

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>

## <<心灵桑拿-如何缓解心理压力>>

### 内容概要

现代健康概念早已超出人们的传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，心理健康也已成为现代健康概念中不可缺少的一环。

消极和不愉快的情绪会促使人的心理活动失衡，导致精神活动失调，对肌体健康产生十分不利的影响。

人的一生是适应社会要求的过程，如果适应得好，就觉得舒心和谐；如果不适应，就觉得别扭、失意。

而适应就要学会调整自己的动机、追求和行为。

对自己要有一个客观的、恰如其分的评估，努力缩小“理想我”与“现实我”的差距。

## &lt;&lt;心灵桑拿-如何缓解心理压力&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康心态的自我诊疗一、你是否拥有一颗健康的心 / 1二、你是否拥有一个健全的性格和人格 / 4三、你自认为是一个成熟的“大人”吗 / 6四、为什么需要改变你自己 / 10五、难道自己真的未老先衰了吗 / 13六、你看人会不会看走眼了 / 14第二章 肉体疼痛的心理诊疗一、“病自心生”与潜意识的误区 / 17二、心理作用对冠心病、胃肠溃疡、癌症等的投射 / 21三、头痛、失眠、多梦的精神因素指引 / 27四、慢性疼痛与心理冲突的干系 / 36第三章 压力之下情绪若轻若重一、焦虑是当今文明社会的一大公害 / 41二、紧张会使疲惫加倍 / 45三、抑郁是“精神上的流行性感冒” / 48四、烦闷与厌倦，什么都不想做了 / 58五、孤独是人群中的独奏 / 62六、空虚地活——生命意义缺乏症 / 68七、神经过敏与心神不宁 / 72八、神经衰弱——心想事成的悖论 / 77九、癔症——歇斯底里的情感逻辑 / 87第四章 意志领先的决策一、犹豫不决就不会有开始 / 94二、后悔症的望闻问切 / 95三、懒散是对自己的失责 / 97四、强迫症——完美主义者的大缺憾 / 98第五章 行为改善的心理变革一、忌厌食、暴食，善待身体 / 101二、酗酒者伤己伤人 / 107三、药物依赖的戒断 / 110四、娱乐陷阱——赌博成瘾 / 112五、女人通病——购物成瘾 / 113第六章 心理测试与自我保健一、怎样判断你是不是患有心理障碍 / 115二、心理障碍的轻重等级 / 120三、在哪里可以获得专业心理帮助 / 123四、澄清对心理咨询的几种误解 / 125五、心理治疗的准备工作 / 128六、心理治疗的步骤、副作用及误区 / 130第七章 心理缓解与人生指向一、竞争要强不是生活的全部 / 135二、完美主义，自我苛刻的伤害 / 138三、挫折经历是人生的必要财富 / 140四、忌妒是心理上的恶性肿瘤 / 146五、暴躁冲动往往掩盖事实 / 150六、自卑是不被自己喜欢的短视 / 154七、过分顺从是一种不成熟 / 161八、破除依赖心，独立迈出第一步 / 163九、现实生活中没有侥幸 / 169十、虚荣，盲目攀比的肿脸 / 170十一、灿烂诱惑下的浮躁 / 171十二、肆意报复将使伤口永远裸露 / 172第八章 人生成长的心理档案一、你真的懂孩子吗 / 174二、成人世界的心理冲突 / 175三、健康情绪是生命的基石 / 176四、你了解你自己吗 / 177五、你应该有一本自己的心理辞典 / 178第九章 特殊人群的心理调适一、A型性格的特长与特短 / 180二、肥胖者的自我负重 / 182三、更年期的门槛跨越 / 184四、离退休者的闲不住 / 188五、网络“瘾君子” / 190六、高技术盛气凌人 / 195七、第二职业量力而行 / 196八、夜生活敬而远之 / 196九、癌症患者不药而愈 / 197十、上夜班需要警惕 / 199第十章 防患未然的心理修炼一、走出思维定势，应激是块磨砺石 / 201二、快乐是守不住的 / 203三、我的情绪我做主 / 207四、活力与趣味，享受惬意人生 / 210五、微笑与幽默，是你的最佳名片 / 215六、感恩、与人为善，生活的秘诀在于给予 / 220七、想到就做，做你真正热爱的工作 / 222八、相信自己，树立自信 / 223九、压力是跷跷板，学会调剂自己 / 224十、制怒与宽容，退一步海阔天空 / 227十一、遗忘过去，珍惜现有，人生处处好风景 / 229

## <<心灵桑拿-如何缓解心理压力>>

### 章节摘录

书摘据研究,有1/4的人有过失眠,那些迁延不愈的病人却往往是强烈求治者,多数不治者反而自愈了,这是为什么呢?求治者多有些神经质的疑病倾向,有过分追求完美的人格,常对自己的身体、心理、人际关系等过于敏感和关心。

几乎每个人都会由于各种因素而出现失眠,如环境的嘈杂、身体的病痛不适、白天过于兴奋、睡前饮用浓茶咖啡等,但失眠最常见的原因还是精神上的紧张、焦虑、抑郁和恐惧。

一般的失眠持续几日甚至数周,这多数是生理或心理的正常的防御反应,可具有上述素质的病人却惶惶不可终日,躺在床上努力入睡,为自己还不能入睡而辗转反侧,并想到白天肯定会无精打采影响工作,焦虑不安,其实他已进入了一个失眠症的“怪圈”中——为失眠而焦虑,因焦虑而失眠,这就是心理学上的“精神交互作用”机制,即当你过度关注自己的某个感觉,反而使其过敏,更加重了它,加重了的感觉更引起你的焦虑与关注,如此形成恶性循环。

这样,你的焦虑与关注也即求治的态度,只能使你走入服安眠药的歧途。

不治者却往往自愈,是因其有积极乐观的人生态度。

休息不好固然烦恼,但他总不以为然,说这没什么,12点了还不困,他也并不恼火,或爬起来看会儿书。

第二天虽有些不适,但仍能健康地充满活力地工作生活。

这种顺其自然的人生态度使其心境坦然,没有“怪圈”的纠缠,从而铲除了失眠症滋生滋长的根源——不关注失眠,失眠就在不知不觉中消失了。

当然,我们说的“不治”,仅仅是一种心理应对的态度,失眠原因很多,你去求助医生,也许给你的处方上仅写着“不治的思想”。

心理学上有一句名言“如果你把自己当做病人,你就永远像病人一样的生活;你把自己当做健康者,你就会和正常人一样健康乐观的生活。”

所以,不要把失眠当做病痛,要坦诚地接受它,不为失眠而担心恐惧,“只有给你睡眠才能得到它”,睡眠的发生不是以人的意志而决定的,所以切莫追求睡眠。

同时还要养成良好的生活作息习惯,并注重心理的健康。

王某,25岁,男,未婚,他每天晚上都做梦,梦到恐怖的事就在万分恐惧中惊醒,老是睡不好,第二天没精神。

这样的情况已经持续了有半年多,弄得十分他痛苦。

万般无奈只好求助于心理医生。

其实,睡觉时做梦是正常的现象。

有做梦,说明我们已经睡觉了,并不是你自认为的整夜没睡。

一般来说,人每个晚上都是会做梦的,只不过睡眠质量好的人一醒来就会把梦给遗忘了,质量差的人会记住一些梦的内容。

一个人做梦,大多与白天的活动、过去的心理创伤和睡觉周围的声音、光线、气味、温度有关。

多梦、噩梦的原因很复杂,总体与下列因素有关系。

一是心理问题:如白天总处于紧张、焦虑、忧郁、极度的心理矛盾等。

容易出现睡眠浅、多梦。

二是身体不适:如过多的疲劳、发烧、或患有其他躯体疾病。

三是突然停用某些药物如安定类,抗精神病类的等药物。

多梦、噩梦对人的身体健康有一定的影响,会造成心理的负面刺激,剧烈的梦境会使人的大脑过于兴奋、紧张、生理负担加重等。

因此有出现多梦、噩梦现象,要积极进行治疗。

王某自己说工作生活上没有什么压力。

但经心理医生仔细询问,才知道王某生性好强,大学毕业后分到某行政单位,工作轻闲,工资也不低。

家人很为他高兴,同学也很羡慕,王某也觉得得意。

<<心灵桑拿-如何缓解心理压力>>

女朋友也在同一单位工作，两人感情很好，半年前两人开始准备结婚。但王某在单位工作了一年多之后，开始厌倦单位那种一杯清茶一张报的生活。而且他自己心理有一种感觉，觉得结婚以后的日子就将这样平淡地过下去，而这是生性好强的王某十分害怕的事。虽然他告诉自己，生活和工作没什么不满意的，但这种对将来的恐惧一直在他心中潜伏着，这就造成了他晚上老做噩梦。

P33-34

## <<心灵桑拿-如何缓解心理压力>>

### 媒体关注与评论

书评精神修炼，心理锻造，人生茁壮，进退从容！

剪断万千烦恼丝，一本自我祈祷的灵经！

心灵的革命换来万事的明彻与顿悟，快乐正是自身修为的最高境界！

朋友，你正处在焦虑之中，感到抑郁吗？

你是一个好强的人吗？

感到生活紧张的压力？

你是否常常犹豫不决？

或是感到了空虚？

你冲动了？

虚荣了？

.....你常常孤独，觉得没人体会你的艰难。

其实，生活对于每一个人是公平的，关键在于你怎么去对待生活，过犹不及，这里有个尺度。

你应该建立一本自己的心理辞典。

只有珍惜自己所拥有的一切，善于发现生活中值得感谢的地方，我们才能生活得更快乐。

## <<心灵桑拿-如何缓解心理压力>>

### 编辑推荐

剪断万千烦恼丝，一本自我祈祷的灵经！

心灵的革命换来万事的明彻与顿悟，快乐正是自身修为的最高境界！

朋友，你正处在焦虑之中，感到抑郁吗？

你是一个好强的人吗？

感到生活紧张的压力？

你是否常常犹豫不决？

或是感到了空虚？

你冲动了？

虚荣了？

.....你常常孤独，觉得没人体会你的艰难。

其实，生活对于每一个人是公平的，关键在于你怎么去对待生活，过犹不及，这里有个尺度。

你应该建立一本自己的心理辞典。

只有珍惜自己所拥有的一切，善于发现生活中值得感谢的地方，我们才能生活得更快乐。

<<心灵桑拿-如何缓解心理压力>>

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>