

<<心理医生讲述的88个心理故事>>

图书基本信息

书名：<<心理医生讲述的88个心理故事>>

13位ISBN编号：9787802113787

10位ISBN编号：7802113784

出版时间：2007-3

出版时间：中央编译

作者：邢群麟

页数：299

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>

<<心理医生讲述的88个心理故事>>

前言

心理是沟通人的主观世界和外界环境的桥梁。

在这个世界上，人的心理世界是最复杂的、最玄奥的，像浩瀚无边的宇宙，深邃而难以琢磨。

心理世界能为人们的成功带来力量的源泉和成功的保证。

心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，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。

”然而，心理疾病像鬼魂一样如影随形，人们的心理疾病由来已久，而且有根深蒂固的渊源。

国内一位资深心理学家曾经断言：“随着中国社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰中国人的生理疾病……”的确，历史的发展向我们展示了一个不争的事实，我们身边的大多数人，包括我们自己，都能切实地感受到，在经济、文化、价值观念急剧变化、会急剧转型的时代，心理问题已经跃居为首要问题。

据调查，在人群中，80%的人在不同的年龄阶段，甚至一生中均存在不同程度的心理疾病、人格缺陷和习德性不良行为。

大千世界，茫茫人海，每时每刻都在上演着一幕幕由心理疾病导致的人间悲剧。

有多少儿童由于性格的缺陷而走上歧途；有多少莘莘学子因为心理缺陷而葬送大好青春；有多少高级白领由于心灵的空虚而导致精神失常；有多少老年人本该安度晚年，享受夕阳红，却因为心念谬误而了却残生……太多太多的遗憾由心理疾病造成，太多太多的惨剧由于心理的问题仍在继续……也许，目前生活中的你没有偏执、分裂、反社会、攻击等人格障碍，但是，在生活中你肯定有不可避免的攀比、猜疑、逆反、嫉妒、挫折、完美主义等心理问题；也许，你没有厌食、暴食、吸毒、上网成瘾、购物成瘾等行为障碍，但是，你肯定会有偶尔冲动、犹豫、后悔、悲观、逃避等意志障碍；如果你的婚姻出现摩擦，你的孩子出现逆反、多动、电视孤独症，你家的老人出现了抑郁、焦虑，这个时候你会怎么办，你该怎样走入心理的迷宫去寻找答案？这正是我们编著此书的初衷，也许你能够从心理医生讲述的故事中找到答案。

《心理医生讲述的88个心理故事》一书结合目前人们的心理现状，从心理医生的角度讲述了88个生动的故事，又对这些案例做了深入浅出的心理理论分析，并针对各种心理问题 and 心理障碍，指出简单易行、便于操作而且效果显著的解决途径。

全书集针对性、生动性、专业性、实用性于一体，是一本视角新颖而又中肯实用的心理健康辅导读物。

本书在策划和编写过程中，得到了梁素娟、许庆元、刘娜微、张艳红、周婷、但佳玉、杨艳丽、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、欧阳勇富、廉勇、欧红梅、周珊、齐艳杰等老师的大力支持和帮助，在此向他们致以诚挚的谢意。

通过阅读本书，希望你能走进自己的内心深处，在一个个故事中涤荡自己的心灵，呵护自己内心的世界，永葆心理健康，发掘你内心的潜能，为成功做好充分的心理准备。

编者2007年1月

<<心理医生讲述的88个心理故事>>

内容概要

当前，社会正处于转型时期，人们对物质和精神的追求严重失衡，诸多心理问题在风云变幻的社会中急现。

本展精神个体的人类在紧张激烈的竞争中往往忽视或压抑自己的真实感受，精神得不到释放，心理问题就逐渐增多，从而严重影响人们的正常工作和生活。

如果你不愿意直面求助他人，不妨从他人的故事中寻找你所需要的解答，在一个个故事中涤荡自己的心灵，让身陷牢笼者摆脱心理疾病的羁绊……本书通过讲解一个个具体详实的精彩个案，逐一分解剖析种种心理问题，给出心理医生专业的治疗方案，并配有大量的心理测试题。

使读者能在阅读本书的同时，能根据自身的情况，从具体的生活细节中学会调节自己的心灵，有效祛除心理疾病的羁绊，活出轻松自由、健康快乐的人生。

<<心理医生讲述的88个心理故事>>

书籍目录

1 告别悲观的阴云——悲观2 昨夜星辰昨夜风——病态怀旧3 战胜人生途中的风雨——挫折4 审视你内心的潮汐——浮躁5 孤独的人是可耻的——孤独6 控制你心中的冲动魔鬼——冲动7 杞人忧天是无益的行为——焦虑8 放松你心中的紧张之弦——紧张9 克制你的怒气——愤怒10 披着羊皮的狼——虚荣11 不要做一名“空心人”——空虚12 画地为牢必自毙——自闭13 别把自己的影子拉得太长——自负14 走出自卑的泥潭——自卑15 任何事情都不能重新来过——后悔16 只要你过得没我好——嫉妒17 摆脱逃避的沼泽——逃避18 你简直要把别人烦死——抱怨19 人生最大的幸福是分享——自私20 人心不足蛇吞象——贪婪21 别这山看着那山高——攀比22 走出猜疑的迷阵——猜疑23 当断则断，不受其乱——犹豫24 报复深渊深几许——报复25 远离你心中的罗刹——恐惧26 经验不是权威——迷信27 别自己吓自己——怯懦28 换个思维想想又何妨——偏执29 找准你自己的坐标——定式错位30 克服花钱的欲望——购物狂31 本来无一物，何处惹尘埃——洁癖32 水仙花之恋——自恋33 饕餮大餐的背后隐藏着什么——暴食症34 拿什么来拯救你的胃口——厌食症35 长明灯下的心理阴影——开灯睡眠36 世界为什么没了黑夜——失眠37 颠覆其实只是快乐的痛苦——逆反心理38 阳光照不进死胡同——狭隘心理38 人之初，性本恶——邪恶心理40 残缺也是一种美——追求完美心理41 肥胖者也有快乐——肥胖者心理42 掀起你的盖头来——羞怯心理43 爱情离去之后的哀思——失恋44 不要沉溺于过眼云烟——网恋45 独立才能成就大美——依赖症46 你的身体不会随意叛乱——疑病症47 每天阳光多一点——抑郁症48 人不需要吞云吐雾——烟瘾49 借酒消愁愁更愁——酒瘾50 魔鬼契约会毁了你——赌瘾……

<<心理医生讲述的88个心理故事>>

章节摘录

心理学上所说的挫折，是指人们为实现预定目标采取的行动受到阻碍而不能克服时，所产生的一种紧张心理和情绪反应，它是一种消极的心理状态。

在人生漫长的旅途中，由于各种主客观原因，都难免遇到一些困难和失败。

一般学习上的困难、工作中的不顺利、人际关系的一时误会和摩擦、恋爱中的波折等，固然会引起不良情绪反应，但相对而言，毕竟是区区小事，影响不大。

但严重的挫折，会造成强烈的情绪反应，或者引起紧张、消沉、焦虑、惆怅、沮丧、忧伤、悲观、绝望。

长期下去，这些消极恶劣的情绪得不到消除或缓解，就会直接损害身心健康，使人变得消沉颓废，一蹶不振；或愤愤不平，迁怒于人；或冷漠无情，玩世不恭；或导致心理疾病，精神失常；也有的可能轻生自杀，行凶犯罪。

挫折的产生一般可分为两类因素，即外在因素和内在因素。

1. 外在因素又可分为实质环境与社会环境。

(1)实质环境：包括个人能力无法克服的自然环境的限制，严重的例如无法预料的天灾地变、衰老疾病，轻微的如下雨无法去郊游。

(2)社会环境：包括所有个人在社会生活中所遭受到的政治、经济、道德、宗教、风俗习惯等人为了的限制。

例如因种族的不同，使一对相爱的男女无法结婚，或由于考试制度的关系，使一个具有特殊才能的人，无法发挥其才能。

2. 内在因素包括个人的生理条件与动机的冲突。

(1)个人的生理条件：指个人具有的智力、能力、容貌、身材以及生理上的缺陷疾病所带来的限制。

如一个色盲者无法进医学院念书，或担任某些特殊的工作。

(2)动机的冲突：指个人在日常生活中，经常同时产生两个或两个以上的动机。

假如这些并存的动机无法同时获得满足，而且互相对立或排斥，其中某一个动机获得满足，其他动机受到阻碍，则产生难于做出选择的心理状态，称为动机的冲突。

风雨之后见彩虹受挫后的心理失衡，不仅影响人的工作、生活，还严重影响人的健康。

长久的心理失衡，不仅会引起各种疾病，甚至能使人丧生。

为了避免受挫后消极心理的产生，提供如下几种调节方法：1. 倾诉法即将自己的心理痛苦向他人诉说。

倾诉法是近年来医学心理学比较提倡的一种治疗心理失衡的方法。

受挫后如果把失望焦虑的情绪封锁在心里，会凝聚成一种失控力，它可能摧毁肌体的正常机能，导致体内毒素滋生。

适度倾诉，可以将失控力随着语言的倾诉逐步转化出去。

2. 优势比较受挫后有时难于找到适当的倾诉对象以诉衷肠，便需要自己设法平衡心理。

优势比较法要求去想那些比自己受挫更大、困难更多、处境更差的人。

通过挫折程度比较，将自己的失控情绪逐步转化为平心静气。

其次，寻找分析自己没有受挫感的方面，即找出自己的优势点，强化优势感，从而增强挫折承受力，认识事物相互转化的辩证法。

挫折同样蕴含力量，挫折刺激能激发潜力，正确运用挫折的刺激，就能挖掘出自身潜力。

3. 重树目标挫折干扰了自己原有的生活，打破了自己原有的目标，需要重新寻找一个方向，确立一个新的目标，这就是目标法。

目标的确立，需要分析思考，这是一个将消极心理转向理智思索的过程。

目标一旦确立，犹如心中点亮了一盏明灯，人就会生出调节和支配自己新行动的信念和意志力，去努力进行达到目标的行动。

目标的确立是人内部意识向外部动作转化的中介，是主观见之于客观认识向实践飞跃的起始阶段。

目标的确立标志着人已经开始了下一步争取新的成功的历程。

<<心理医生讲述的88个心理故事>>

编辑推荐

《心理医生讲述的88个心理故事》通过讲解一个个具体详实的精彩个案，逐一分解剖析种种心理问题，给出心理医生专业的治疗方案，并配有大量的心理测试题。

使读者能在阅读《心理医生讲述的88个心理故事》的同时，能根据自身的情况，从具体的生活细节中学会调节自己的心灵，有效祛除心理疾病的羁绊，活出轻松自由、健康快乐的人生。

乔治·斯格密曾说过：“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。

”由此可见，心理的健康与否对一个人的成功具有至关重要的作用。

走进内心深处，在一个个故事中涤荡自己的心灵，让身陷牢笼者摆脱心理疾病的羁绊，让健康快乐者永葆健康。

呵护你内心的世界，发掘你内心的潜能，为成功做好充分的心理准备。

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>