

<<心理调适与心理健康全集>>

图书基本信息

书名：<<心理调适与心理健康全集>>

13位ISBN编号：9787802135833

10位ISBN编号：7802135834

出版时间：2008-10

出版时间：海潮出版社

作者：李智

页数：366

字数：404000

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>

<<心理调适与心理健康全集>>

前言

谈到健康，以前的观点是“身体强壮，全身没什么病痛，能吃能睡”，就是健康。如今，现代人对于健康的概念赋予了全新的内涵。健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，身体健康并不是健康的全部，健康的另一半是心理健康。

对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，而现代社会人的心理问题却越来越多。

可见，我们的心理健康状况已经远远落后于生理健康。

很多时候，我们认为身体与精神是分离的，互不干涉；事实上，它们一直紧密相连，并相互影响。

一个健康的人，其生理与心理都处于良好的状态。

无论是健康还是疾病，都是生理与心理两者共同作用的结果。

生理健康与心理健康，相互之间有着一定的联系和影响，但彼此又有区别。

前者发生和存在于生理器官，需要物质医疗；后者主要取决于精神因素，被主观意志所左右，需要依靠思想调节。

由于社会竞争不断加剧，人们的工作和生活节奏不断加快，大多数人正承受着各个方面的压力，产生社会适应不良、人际关系紧张、情绪障碍等各种心理健康问题。

如何保持心理健康，不患心理疾病，也就成了人们关注的焦点。

有一位心理学家从大量的青年人中挑选出一批日常看来“最正常”的人，这些人接受过良好的教育，品行端正，事业有成，家庭幸福。

通过心理测验却发现半数以上的人具有不同程度的焦虑、抑郁症状，有些还比较严重。

<<心理调适与心理健康全集>>

内容概要

人的心态与情绪，决定着身体状况。

一个人如果说被不良的情绪所困扰，长期不能调适与化解，就会引起气机紊乱，经络阻滞，导致心理疾病的产生，结果从内部瓦解人体健康。

但反过来讲，人也可以通过改变自己的心态来改善自己的健康状况。

情绪的好坏，掌握在自己的手中。

保持乐观的态度，心胸开阔，克服品性中的弱点，提高心理素质和修养。

学会对情绪活动的自控能力，使自己的情绪坚强饱满，这无疑是心理健康的一条重要保证。

所以说。

只有学会管理自己的情绪，才能掌控健康。

解放身体，正是要从解放我们的内心开始。

书籍目录

第一章 “心病”瓦解人体健康 自感健康的心态不可少 情绪和情感标示着人类复杂的感情 掌控情绪,掌控健康 需要关联着人的身心健康 看清自己,做自己的主人 拓展你的自我认定 激发心理潜力 发掘自我的潜意识 有效释放压力 不要过度地自恋 有效地利用自卑 偶尔地奖励一下自己 千万别让你的心灯熄灭 正常人的“不正常”现象 生病时更要保持心理健康 养生必须先养心

第二章 坦然接受自己,增添个人魅力 走自己的路,做自己想做人 做积极的自我暗示 学会自我询问,可能减少更多失误 为自己的行为负责 坦然接受独一无二的自己 人无信,则不立 及时弥补自身的不足 接受不可避免的事实 别为小事抓狂 增添自己的个人魅力 心底无私天地宽 谦虚处世,抑制自负 美丽是修炼出来的 性感是一种气质 给自己多一点宠爱 按照“尽善尽美”的标准做事 利用一个个不完美成就完美 不要苛求完美 卸下贪欲,知足常乐 淡化利欲心,只取所需物 不要迷失在自己的欲望中

第三章 好生活需要好心绪 好心情是自己给的 美丽在自己心里 让心态“活”起来 保持良好心态,排除不良心态 心态决定你的幸福 每天给自己开一张“生活处方” 学会分享,才会快乐 生活需要快乐的情绪 积极地调适自我,找回自己丢失的心 人生中最有力量的十种好情绪 保持良好情绪的几个要点 有助于情绪乐观的八种小技巧 人的情绪在一天中不断变化 凡事要往好处想 换个角度看世界 笑是保持健康的良药 幽默是健康快乐的“催化剂” 淡泊才能修身 有比赚钱更快乐的事情 悲观多半来源于自发性的夸大事实 悲观还是乐观取决于心境 把烦恼挂在“心外”,清除“心中”杂念

第四章 向不良情绪开战 心理异常导致心理疾病 慢生活有助于心理健康 不要感到活得“累” 认识弱点才能排除压力 能力越强,压力感越小 家庭压力是生活压力的主要来源 静坐把压力从脑中踢出去 与其专注压力,不如把心思转移 调试一下自己的压力状态 不能被压力打趴下 增强自己的抗压能力 放弃也是一种减压 有效缓解你的紧张情绪 解决急躁也有方 抗击焦虑有妙法 防治焦虑症主要在于自我释放 你在恐惧些什么 即使处于最恐惧的境地也不过如此 远离恐怖性神经症 发怒是典型的慢性自杀 积极疏导情绪,抑制愤怒之火 生气是健康的大敌 切莫患上“怀旧病” 怀旧应是趋新的准备 对症下药,克服洁癖 过度敏感有损身心健康 今天,我们能否远离抑郁 不要让抱怨成为一种习惯 及时发泄你的坏情绪

第五章 克服社交障碍,构建和谐人际 学习人际交往的最佳技巧 坦诚是建立良好人际关系的前提 控制情绪赢得和谐的人际关系 克服社交恐惧心理 通过心理训练来克服“赤面恐惧症” 见大人物时如何消除害怕心理 纠正害羞心态,克服害羞心理 女性如何克服羞怯心理 保管好自己的稳私 此时无声胜有声 批评是一门很深的学问 把握批评他人的秘诀和要点 与其改变他人,不如改变自己 敞开心扉拥抱生活 打破自闭的枷锁 嫉妒并非无药可救 淡化优位就是淡化嫉妒 认清自己的攀比是积极还是消极 摆脱虚荣的奴役

第六章 怀有宽容之心,把别人当作自己 怀有一颗宽容之心 宽容是不生病的妙方 容纳、承认才能获得“好人缘” 给予是一种快乐 学会“布施”才能得到幸福 付出就有回报 把别人当作自己 将自己放在对方的地位上 以全部的感官知觉去爱别人 试着相信他人 驱除猜疑,提升对他人的信任度 赢得他人的友谊

第七章 成败的关键在于心态 培养成功者的情商 找准自己的位置 懂得选择,学会放弃 把工作当成一种乐趣 热情是通往运气的捷径 相信自己一定能行 记住好事,忘记坏事 精神上的乐观是消除沮丧的前提 做成功新女性的十种心理调整

第八章 突破困境,不轻言放弃 突破困境,逆流而上 信念在挫折中发光 要勇于从挫折中奋起 进取之心能够赢得成功之力 铸就奋进意识,勇往直前 不要囿于准则 坚持就是胜利 自己打败自己才是失败 人不是为失败而生的 不妨利用改不掉的怯懦 战胜自己心中的冰点 不为打翻的牛奶而哭泣 切勿“吃不到葡萄说葡萄酸” 善于从放下中看到价值

第九章 打破爱情婚姻的“围墙” 完美的爱情与婚姻有助于健康 谈个恋爱吧 大胆把握恋爱脉搏 有魅力的男人才能吸引异性 为婚姻保保鲜 缓和夫妻矛盾有妙招 杜绝夫妻交流中的“密电码” 老年夫妻的心理保健贵在理解与沟通 走出婚姻心理情感误区 把身和心都带回家

章节摘录

3.好奇心。

如果你真心希望你的人生能不断成长，那么就得有孩童般的好奇心。

孩童最懂得欣赏“神奇”了，因为那些神奇，能占据孩童的心灵。

如果你不希望人生过得那么乏味，那就在生活中多带些好奇心；如果你有好奇心，那么便会发现生活中处处都有奥妙之处，你就能更好地发挥潜能；如果你好好发挥你的好奇心，那么人生便是永无止境的学习过程，其中全是发现“神奇”的喜悦。

4.振奋与热情。

如果做任何事情带着振奋与热情，所做的事就会变得多姿多彩，因为振奋与热情能把困难化为机会。

热情具有伟大的力量，鼓动我们以更快的节奏迈向人生的目标。

我们如何才能有热情呢？

就跟如何才能有爱、有温情、有感恩和好奇心一样，只要我们决定想要有热情！

5.毅力。

你若是想在这个世界上留下值得让人怀念的事迹，那就非得有毅力不可。

毅力能够决定我们在面对困难、失败、诱惑时的态度，看看我们是倒下去了还是屹立不动。

如果你想减轻体重，如果你想重振事业，如果你想把任何事做到底，单单靠着“一时的热情”是不成的，你一定得具备毅力方能成事，那是你行动的动力源头，能把你推向任何想追求的目标。

具备毅力的人，他的行动必然前后一致，不达目标绝不罢休。

6.弹性。

要保证任何一件事能够成功，保持弹性的做事方法绝不可少。

要你选择弹性，其实也就是要你选择快乐。

在每个人的人生中，都必然会遇到诸多无法控制的事情，然而只要你的想法与行动能保持弹性，那么人生就能永葆成功，更别提生活会过得多快乐了。

芦苇就是能弯下身，所以才能在狂风肆虐下生存，而榆树就是想一直挺着腰杆，结果为狂风吹折。

7.信心。

当你有信心，就敢于尝试、敢于去冒险。

要想建立信心有个办法，那就是不断练习去使用它。

如果有人问你是否有信心能把鞋带系好，相信你会以十足的信心回答说没问题。

为什么你敢说得那么肯定？

只因为你做这件事情已经成千上万次了。

同样的道理，如果你能不断从各方面培养自己的信心，迟早有一天你会发现，不知何时信心已在那里。

<<心理调适与心理健康全集>>

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>