

<<心灵花园>>

图书基本信息

书名：<<心灵花园>>

13位ISBN编号：9787802137813

10位ISBN编号：7802137810

出版时间：2009-8

出版时间：海潮出版社

作者：刘迎泽

页数：218

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>

<<心灵花园>>

内容概要

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。

”成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。

所以，为了更好地投入到工作和学习中，我们必须学会调适自己的心理。

自己的心理问题只能自己解决。

有这样一个故事：一座寺庙里，有一位法灯和尚，他性情豪逸，但终日无所事事，众和尚都看不起他。

不过法眼和尚却很器重他。

一天，法眼和尚向众和尚问道：“老虎项上系着一个金铃，哪个人能把它解开来？”

”众僧皆回答不出。

恰好法灯和尚走进来，法眼也用同样的问题问他，法灯和尚随即答道：“系铃的人能够解开。

”生活中的心理问题，万变不离其宗，心病还得心药医，解铃还需系铃人。

说到底，人的心理缺陷不可能彻底消除，但是它可以弥补，可以跨越，面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。

本书以具有代表性的心理案例，加以深入浅出的心理学理论分析，指出了心理问题的根源以及危害，讲述了不良心理情绪的克服、意志、行为人格障碍的调适、心理疾病以及身体疾病的简单易行、具有实效的心理疗法，让你漫步于心灵花园之时，获得更多的心理学知识。

在部分章节还列举了一些趣味小测试做参照，争取做到对问题早发现，早治疗，永葆身心健康。

全书集针对性、全面性、可读性、实用性于一体，适合个人闲暇或者苦闷时来阅读，是一本视角新颖而又中肯实用的心理健康辅导读物。

希望本书能帮助您在人生中找到幸福，抓住事业成功的时机，走向成功之路。

作者简介

刘迎泽，国家心理咨询师、陕西省心理学会心理测量与心理咨询站专业委员会会员，教育学硕士。在学术研究方面成果丰硕。

曾多次在核心期刊上发表学术论文。

出版的《口才心理学》、《社交心理学》、《成功心理学》深受读者好评。

<<心灵花园>>

书籍目录

第一章 构筑不良情绪的心理防线 第一节 和悲观说再见 悲观是什么 悲观等于自残 测一测：你是个悲观的人吗？
再见，悲观 第二节 吹走自卑的阴云 自卑是什么 自卑可取吗 测一测：你是否心存自卑 自卑心理的调适 第三节 扑灭报复的烈火 报复心理是什么 报复害处多 测一测：你的报复心理有多重？
别让报复缠着你 第四节 推倒焦虑的石墙 你对焦虑了解多少 正确看焦虑 克服焦虑 第五节 充实空虚的心灵 空虚是一种心理疾病 测一测：你的精神生活充实吗？
空虚心理的调适 第六节 克服自私心理 什么是自私心理 自私心理的成因及特征 净化儿童的自私心理 测一测：你有自私心理吗？
自私心理的调适 第七节 驱散猜疑的迷雾 猜疑心为何而来 猜疑是爱情的大忌 测一测：你是一个多疑的人吗？
猜疑心理的自我矫正 第八节 不做孤独的自怜者 孤独是什么 孤独也是一种美 内心的孤独从何而来 对孤独说No 第九节 学会消除紧张 为了什么而紧张 紧张危害大 测一测：你的心理紧张状况 消除紧张心理的妙计 第十节 趟过浮躁的河 浮躁是一种不良情绪 大学生易浮躁 及时纠正孩子的浮躁心理 测一测：你有浮躁心理吗？
远离浮躁第二章 拔掉意志障碍的荆棘第三章 揭露行为障碍的面纱第四章 心理疾病面面观第五章 心身疾病缘于心理障碍

媒体关注与评论

如果你的生活中缺少热情，你的心灵就布满皱纹了。
——S·乌尔曼

<<心灵花园>>

编辑推荐

从清晨的第一缕阳光到深夜的最后一缕灯光，花园深处演绎的不是城市的浮躁，而是内心的静谧……
发现智慧：用独特的视角展现心理学的无穷魅力，让智慧无处藏身。

寻找心结：心有千千结，剪不断理还乱；关键是要找到解开这个结的要素。

解除困惑：无所适从的时候，不妨静下心来回头望；灯火阑珊处，伊人在等候。

抚慰心灵：良药不必总是苦口，甜言蜜语或许刚好对症。

生活的压力往往使你不能喘息，这时候你试着跳出生活，以旁观者的角度审视自己。

任何时候，当我们完全地投入遐想，便会产生出很多智慧。

快乐的生活很大程度上是宁静的生活，因为真正的欢乐只有在宁静的气氛中才肯驻足。

快乐的天使总是蒙着眼睛闯入人们的心灵，而我们要做的，不过是摘下蒙在失意者眼上的那块布而已。

人生确实有很多不完美，但我们可以选择走出不完美的心境，而不是在“不完美”里感叹。

人生是没有完美可言的，只有处处缺憾才是真正的人生。

因为那种“完美”的追求而苦恼，可能会留给我们更多的遗憾。

每时每刻我们都在面临选择。

选择了快乐，你就能开心地度过每天。

选择了悲观，你的世界就雨下个不停。

享受生活还是被生活遗弃，这完全在于你。

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>