

<<心理访谈>>

图书基本信息

书名：<<心理访谈>>

13位ISBN编号：9787802137837

10位ISBN编号：7802137837

出版时间：2009-8

出版时间：海潮

作者：刘迎泽 编

页数：248

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>

## <<心理访谈>>

### 内容概要

我是谁？

我身居何处？

我的人生方向是什么？

我需要什么？

我能给予什么？

在完成这一系列的“明白”之后，我们的心理才能达到真正意义上的平衡。

成为一个心理健康的人的关键，是使自己更透明。

我们要愿意并且能够向生活中的重要他人充分地表露自己。

尊重生命、尊重他人也尊重自己，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

最重要的问题不在于各种各样的行为是由什么样的刺激引起的，而在于已经出现的行为为什么有的能巩固下来，有的却没有巩固下来，没有形成习惯。

<<心理访谈>>

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。

## &lt;&lt;心理访谈&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 情绪与情感障碍压抑情绪对健康有哪些影响？

压抑情绪有什么危害？

负性情绪应该怎样宣泄？

适当哭泣有什么益处？

为何放声大笑有益健康？

焦虑心理学如何解释焦虑？

焦虑症有什么表现？

怎样克服焦虑情绪？

如何缓解焦虑发作？

紧张人为什么会紧张？

紧张对身体有哪些危害？

什么是A型性格？

怎样消除紧张情绪？

怎样用生物反馈法放松？

恐惧人为什么会恐惧？

恐惧感从何而来？

什么是恐惧症？

如何摆脱恐惧的困扰？

悲观悲观从何而来？

悲观情绪怎样损害健康？

乐观精神有哪些益处？

如何培养乐观精神？

无用感无用感有什么危害？

如何克服失恋后的无用感？

如何克服离婚后的无用感？

如何克服失业后的无用感？

如何克服退休后的无用感？

孤独孤独是怎样的一种情绪？

孤独有什么危害？

哪些人容易孤独？

什么是孤独症？

如何突破孤独的困境？

无助感无助感从何而来？

人际交往有什么功效？

什么是习得性无助？

什么是精神支持疗法？

罪恶感什么是罪恶感？

道德观念是如何发展的？

什么是反社会型人格障碍？

如何破除邪念？

抑郁什么是“心灵感冒”？

什么是抑郁症？

为什么冬天容易抑郁？

为什么要重视男性抑郁者？

如何化解抑郁？

## &lt;&lt;心理访谈&gt;&gt;

躁狂什么是躁狂状态？  
什么是躁狂抑郁症？  
什么是循环型人格障碍？  
如何让心境平静下来？  
厌倦厌倦情绪从何而来？  
怎样克服厌学情绪？  
怎样克服工作倦怠？  
怎样克服情感厌倦？  
如何克服厌倦重燃激情？  
空虚为什么精神空虚也是病？  
空虚感从何而来？  
为何虚伪的关系会加剧空虚？  
心理空虚有什么危害？  
怎样充实空虚的内心？  
羞怯人为什么会害羞？  
害羞与社交恐惧有什么关系？  
社交恐惧症有哪些表现？  
社交恐惧从何而来？  
怎样在交往中勇敢起来？  
虚荣为什么说虚荣是扭曲的自尊？  
哪些人是病态虚荣的易感者？  
如何理解虚荣的两面性？  
怎样矫正虚荣心理愤怒人为什么发怒？  
愤怒有什么危害？  
发脾气还是生闷气？  
为何要迁怒于人？  
怎样平息怒火？  
嫉妒嫉妒心从何而来？  
为何预防嫉妒要从儿童做起？  
嫉妒心理有什么危害？  
为什么狭隘心理引发嫉妒？  
如何化解嫉妒？  
第二章 意志注意障碍懒惰懒惰心理有哪些表现？  
懒惰的原因是什么？  
懒惰有什么危害？  
怎样克服懒惰心理？  
拖延拖延有哪些表现？  
人们为什么拖拖拉拉？  
拖延的危害有哪些？  
如何消除拖延的积习？  
怎样合理安排时间？  
完美主义人为什么会追求完美？  
为什么追求完美反而不美？  
追求完美如何导致强迫人格？  
强迫症有什么表现？  
怎样从强迫心理中解脱？  
依赖依赖心理是怎样产生的？

## &lt;&lt;心理访谈&gt;&gt;

依赖也会形成人格障碍吗？  
为什么最顽固的是心理依赖？  
为什么依赖也会导致强迫症？  
如何摆脱依赖心理的束缚？  
犹豫犹豫有什么危害？  
什么是导致犹豫的动机冲突？  
什么是患得患失的“瓦伦达心态”？  
为什么人会恐惧成功？  
怎样培养果断的精神？  
逃避人为什么要逃避现实？  
人们如何逃避责任？  
逃避者为什么总爱怀旧？  
什么是回避型人格障碍？  
如何坚强内心直面痛苦？  
冲动冲动有什么危害？  
如何克服心理冲动？  
为什么后悔是无益的？  
怎样将后悔转化为经验？  
浮躁浮躁心理有哪些表现？  
现代社会为什么人心浮躁？  
为什么学会等待是人生必修课？  
如何消除浮躁保持沉稳？  
逆反逆反心理产生的原因是什么？  
人们怎样选择逆反或服从？  
为什么青少年容易产生逆反心理？  
逆反心理有什么危害？  
如何应对逆反心理？  
偏执为什么偏执不等于固执？  
偏执怎样破坏家庭关系？  
为什么偏执的人总爱抱怨？  
偏执心理可以严重到什么程度？  
如何纠正偏执人格？  
挫折什么是挫折？  
挫折会引起那些病态反应？  
个体怎样抵御心理挫折？  
影响挫折承受力的因素有哪些？  
如何提高抗挫折能力？  
敏感心理敏感有什么危害？  
什么是感觉过敏？  
什么是幻觉？  
如何克服心理过敏？  
走神什么是注意障碍？  
人为什么走神？  
怎样治疗儿童多动症？  
如何提高注意力？  
……第三章 不良行为与癖好第四章 其他心理疾病



## &lt;&lt;心理访谈&gt;&gt;

## 章节摘录

在紧张时，可以做一些放松身心的活动，用身体的放松对抗精神的紧张。比如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格式，只要感到关节放开，肌肉松弛就行了。

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，细心观察它的细微之处。

闭上眼睛，着意去想象一些恬静美好的景物。

还可以做一些与当前具体事项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。

心理与身体的紧张是相互关联的，所以在心理紧张的时候一定要注意保持身体的放松，如果有可能的话，不妨躺下来，紧张的心情就会立刻缓解。

怎样用生物反馈法放松？

传统的医学理论认为，非自主功能的人体活动，如心跳、血压、体温等是不受意志控制，因而也是无法自主调节的，但是现代心理学研究打破了这个误区。

心理学家通过对各种内脏反应的研究，发现许多内脏功能是可以控制的，从而为生物反馈疗法打下了基础。

生物反馈就是利用各种专门仪器等检测装置把有关人体内部某些特定的生理状态，诸如皮肤温度、血压、心脏搏动、肌电以及脑电节律等动态信息，经仪器检测、放大和转换，通过记录、显示系统，将此种信息转变为易于理解的信号如声、光等，直接而又不断地反馈给患者，使患者能够看到或听到自己体内这些生物过程的动态变化水平。

与此同时，患者根据反馈信号所提供的信息去有意识地控制某些病理过程，促进功能恢复，从而达到治疗疾病的目的。

严格地说，生物反馈疗法就是在专家指导下，借助于各类生物反馈治疗仪完成的学习训练。

这类训练以肌电反馈较为普遍，此外还有脑电、皮肤电、皮肤温度等形式。



<<心理访谈>>

媒体关注与评论

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康 —— 弗兰西斯·培根

## <<心理访谈>>

### 编辑推荐

《心理访谈：听心理学专家讲故事》在对面我听见你心跳的声音那些美妙的音符在我的血液里流淌于是一颗星成了另一颗星的俘虏。

专家释疑：心理专家拨云见日，为你解开迷团，让阳光驱走阴霾。

经典案例：在生动的案例中寻找蛛丝马迹，抽丝剥茧，展现真实内心。

发现智慧：丰硕的心理学成果让你轻车熟路，找到智慧的真谛。

去伪存真：在真理面前，谎言和虚伪都无处藏身，惟一的办法就是以真相示人。

<<心理访谈>>

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>