

<<健康心理每一天>>

图书基本信息

书名：<<健康心理每一天>>

13位ISBN编号：9787802138513

10位ISBN编号：7802138515

出版时间：2010-2

出版时间：海潮出版社

作者：张扬

页数：256

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>

## <<健康心理每一天>>

### 前言

所谓心理，就是人脑对客观物质世界的主观反应，心理现象包括心理过程和人格。

而心理学就是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学。

于是，通过心理学我们发现，人的很多情绪、性格、行为、记忆等都是心理活动的结果，是心理活动的一种外化表现。

也就是说，人们可以透过这个外化表现来了解、懂得、掌握自己或别人的真实心理，从而找到对症的“药”，最终起到药到病除的效果。

身体的健康不算是真健康，身体、心理的健康，加上社会适应能力，这才是真正意义上的健康。

每个人都有长期以来形成的性格，在做事时性格决定着一个人的行为方式，同时，每个人每天都会因为某些事情或生气、或高兴，也就是说，我们每个人每天都被各种心理活动左右着。

这些或消极或积极的心理因素如果不能及时正确地化解、引导，将会给心理带来一定程度的冲击。

如果这个冲击持续作用，那就会导致心理出现某种极端的症状，也就是出现心理问题。

举个例子，比如性格狭隘的人比较小心眼，遇事容易斤斤计较，这就导致他老是患得患失，往往因为一点小事情，就产生严重的消极心理，无端地猜测别人，导致自己的心里痛苦万分。

如果这种性格不做调整，任其发展下去，持续影响自己的身心，那最后的结果是身心都不健康，还必然影响到人际交往。

而人际交往不好，就会反作用于身心，从而导致诸如自闭、自卑、焦躁、报复等消极情绪，给身体带来严重的危害。

## <<健康心理每一天>>

### 内容概要

审视心理世界，提出心理困惑，解析心理问题，为心理患者提供科学的心理调适方法和针对性的治疗方案，帮患者赶走心理“魔鬼”，从而营造健康的心理世界，享受快乐的幸福生活。

## 书籍目录

第一章 情绪心理学 做自己情绪的主人 浮躁——耐心，才会酿出好酒 悲观——沙漠里也有星星 焦虑——杞人忧天毫无意义 抱怨——转嫁责任的心灵愚昧 愤怒——威胁生命的隐性炸弹 报复——逞一时之快，失一生之幸福 冲动——魔鬼引发的心理“瘟疫” 第二章 性格心理学 性格决定你一生的幸福 怯懦——你为何不生气，忍让真能解决问题吗 羞怯——不要再做含羞草 狭隘——退一步海阔天空 自负——孤芳自赏无异于自掘陷阱 偏执——牛角尖不是好钻的 急躁——最需要一颗平常心 第三章 记忆心理学 理想信息储存的奥秘 健忘——记忆何时开始褪色 分心——该记住的事情却没有记住 空白——为什么一时想不起熟人的名字 错认——怎么把事情发生的时间搞错了 暗示——记忆为什么会变得扭曲 第四章 行为心理学 “瘾型人” 潜伏的中毒者 厌食症——让心理医生为你开个减肥良方 暴食症——贪吃是一面心理的镜子 依赖症——不做“别人”的寄生虫 自闭症——自己的世界窄，外面的世界很精彩 强迫症——你为什么逼着自己做不愿意做的 酗酒成瘾——饮酒带来的“礼物” 吸烟成瘾——不仅危害你自己 赌博成瘾——侥幸心理不可有 第五章 交际心理学 走出人际关系的泥淖 首因效应——好的开端是成功的一半 近因效应——避免武断的错误归因 亲和效应——主动与人亲近，拉近距离 登门槛效应——美味的肉汤 刺猬效应——距离，看上去很美 留面子效应——拆掉屋顶还是打开天窗 晕轮效应——爱屋及乌的心理错觉 超限效应——语多超时带来的麻烦 互惠原则——你帮助别人，别人才会帮助你 第六章 职场心理学 从“心”开始，步步高升 安于现状——晋升的最大敌人 习得性无助——别让失败成为习惯 工作狂——我们要健康有效地工作 倦怠症——别让工作热情枯竭 第七章 婚恋心理学 谈谈情说说爱 暗恋——爱在心里口难开 一见钟情——只是那一低头的温柔 猜疑心理——相信对方，不要作茧自缚 吵架——越吵越甜蜜 妻管严——爱你才会“怕”你 出轨——损害性的交流是罪魁祸首 三角恋——别以爱的名义相互伤害 第八章 压力心理学 接受不可改变的事实 狗鱼效应——没有压力就没有动力 韦奇定律——走自己的路，让别人说去吧 犬獒效应——困难是弱者变强者的学校 蜕皮效应——超越自己才能不断成长 卡贝定律——适当的理性放弃会得到更多 特里法则——承认错误是一个人最大的力量源泉 拍球效应——压力越大潜能发挥也越大 比伦定律——失败也是一种机会 第九章 积极心理学 获得幸福的心理密码 宽容——营造和谐的心灵神灯 乐观——笑对生活才会更快乐 自信——彰显自己的凸透镜 豁达——让你的道路越走越宽 自立——驾驭人生的金鞭子 勤奋——不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香 感恩——让温暖常驻心间

## &lt;&lt;健康心理每一天&gt;&gt;

## 章节摘录

## 1.从积极的角度看问题。

不要总是对别人的“抢白”或不公正的待遇“记忆犹新”，更不要总是对自己说“我真倒霉，总被人家曲解、欺负”，而是反过来想：别人之所以那么对自己，可能是自己有做得不好的地方，正好可以改进；倒霉的事不是光自己遇上，谁都会遇到，自己遇到了，长了记性，吸取了教训，下次就可以避免。

总之，让你心里怨愤与愉快、向上的事串联起来，由一件想到另一件，你就可以逐步消除自怨自弃或怨天尤人的情绪。

## 2.不要对自己太苛刻。

有的人经常焦虑不安，后悔本应做得更好的事未能做好，对别人获得的每一个成就、荣誉都想无条件地取得，祈求尽善尽美。

最后总是既有无穷的欲望又有无穷的懊悔。

对很多事物少一份挑剔，少一份担心，你就会发现还是有很多美好的事情值得我们去学习，去接受的。

乐观的人常常自我感觉良好，对失败有点可贵的“马大哈”精神。

## 3.学会躲避挫折。

遇到情绪受挫时，不妨暂时回避一下，转个弯可能看到的是一番美丽的景色。

或者打破静态体验，用动态活动转换惰性。

一曲幽静的古典音乐，会将你带到梦想的世界。

如果你能跟随欢乐的歌曲哼唱起来、手拍起来脚动起来，表示你的心灵已经与音乐融化在忘我的境界。

同样，看场电影、散散步、和孩子玩玩都能把你带到另一个情绪世界。

## 4.要能屈能伸。

遇到挫折打击，浮躁、悲观不但无济于事，还会影响你的生活和身体健康。

你不如冷静地承认发生的一切，放弃生活中已成为你负担的东西，终止不能进行的活动，并重新设计新的生活。

大丈夫能屈能伸，不妨试着放下心理的负担，重新设计美好的幸福生活，或许你能另辟蹊径发现原本生活的真谛。

## 5.不要制造人际隔阂。

难免遇到别人在背后说自己的坏话，不要以牙还牙，给自己制造人际屏障。

正确的方法是：净化自己的诚意。

不回避对方，拿出豁达的气质，主动表示友好。

这样做，是你找到最利于个人心理情绪健康的方式。

## 6.幽默情怀是悲观的克星。

当失败的时候，要以幽默的态度来接受现实中的失败。

有幽默感的人，才有能力轻松地克服厄运，排除随之而来的倒霉念头。

焦虑——杞人忧天毫无意义心理困惑：对事物的预测性、预见性是人与动物的最重要的区别之一。

在当今瞬息万变的社会，学会为未来打算、未雨绸缪是必要的，但很多人对未来的考虑，已不再是单纯地计划，而变成了不堪重负的担忧。

巨大的社会压力在每个人的身上都得到了体现，很多人不是担心完不成任务，就是害怕明天房贷利率又上涨了，要么就是担心明天被炒了鱿鱼，或者总是陷入一种对未来生活和竞争的恐惧之中。

他们总是在担心、在恐慌，明明知道没必要如此不安，但就是无法自我解脱和控制。

典型案例：事例一：张某是一家杂志社的编辑，最近几周，从不知道失眠是何滋味的他居然晚上躺在床上睡不着觉，脑袋里想来想去就是那一堆未完成的事情：领导交代的重要任务、马上要参加的考试、给孩子找个放心的保姆，还有编辑催着校稿、网站催着的文章……到底是事情太多还是他想得太多？

## <<健康心理每一天>>

一向习惯于提前计划、提前完成各项任务的他，现在也会为是否能按时完成各项任务而深感压力重重、紧张不安。

事例二：小光是一名高三学生，即将面临高考，这让他感到压力重重。

他的父亲是位老师，在他面前常说起“我们学校考上某大学的学生有多少”这样的话，父亲话里话外带出的那份期盼让他觉得压力很重。

小光所在的学校是一所县重点中学。

虽然该校的升学率并不高，但是凭小光的学习成绩，老师和同学们都认为，他考上大学是完全没有问题的。

但事实上小光却是连续三年高考落榜，使他伤透了心，感到自己太不争气了，对不住对自己寄予厚望的老师、父母、亲戚和朋友。

屡次考场受挫，也使他精神恍惚，心绪无常，吃不下饭，睡不好觉，有时变得近乎麻木。

用他自己的话来说，就是：“我担心这样考下去的结果会使我最终走向崩溃，可无论如何我又不肯放弃上大学。

因为放弃了高考，就等于毁灭了我全部的精神世界。

”面对即将到来的高考，小光感到六神无主，乱作一团，心中充满了担心和忧虑。

他担心考不好别人会笑话、会失望，担心考糟了前途没指望，等等。

这种考试焦虑的恶性循环，使得他无心学习，考试成绩一年比一年差。

<<健康心理每一天>>

编辑推荐

《健康心理每一天》编辑推荐：幸福比成功更重要。

每天快乐一点点。

健康心理学：寻找幸福的心理密码.情绪心理学,性格心理学,记忆心理学.行为心理学,交际心理学,职场心理学。

婚恋心理学，压力心理学，积极心理学。

有健康的心理，身体才不会生病： br 有健康的心理，家庭才美满和睦： br 有健康的心理，生活才有滋有味： br 有健康的心理，人生才快乐幸福。

<<健康心理每一天>>

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>