

<<做自己的心理医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生>>

13位ISBN编号：9787122078742

10位ISBN编号：7122078744

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业出版社

作者：毛富强 编

页数：181

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>

## <<做自己的心理医生>>

### 前言

随着社会竞争加剧和生活节奏加快，人们的心理问题也日益突出。

男性、女性，儿童、成人，上学的、上班的，单身的、结婚的，工作的、退休的，各有各的心理问题。

不同的年龄段都有比较突出的心理问题，如：青年人常遇到择业、职场、恋爱、亲子教育相关的心理问题；中年人常遇到婚姻危机、职业倦怠、更年期相关的心理问题等。

可以说，大大小小的心理问题伴随着人的一生，无时不在、无处不在。

上面说的是心理问题的普遍性，其实心理问题更具有其重要性，如果我们不能及时处理，就可能会加重，影响人的身心健康和社会适应能力。

由于人的差异，心理问题还可能向躯体、精神和行为等不同方向转化。

身心疾病和躯体形式障碍都是心理问题躯体转化的表现，精神障碍是心理问题向精神方面转化，而行为障碍、网络依赖、自杀自伤、伤害别人等都是心理问题的行为转化。

不论是身心疾病，还是精神障碍都是对健康的损害；不论是伤害别人，还是伤害自己，都是人生的悲剧。

心理学的经典理论深奥难懂，让普通人自己学习而解决自己的心理问题是不现实的。

本书将深奥的心理学理论深入浅出地进行讲解，同时结合身边发生的典型心理案例，介绍一些自我心理调节的方法，希望能切实地帮助广大读者解决一般心理问题。

本书由天津医科大学精神医学教研室毛富强主任担任主编，天津安定医院、湖南农业大学、新乡医学院等国内多家单位的临床心理专家共同承担编写任务，希望本书能够给受到心理困扰的人们一些帮助，为和谐家庭、和谐校园与和谐社会的建设贡献一份力量！

编者2010年1月

## <<做自己的心理医生>>

### 内容概要

现代生活中我们每个人都或多或少面临一些心理问题，我们该如何化解心理危机呢？

本书将深奥的心理学知识进行深入浅出的讲解，配合有趣的心理测试，结合身边发生的生动实例，介绍了一些自我心理调节的有效方法。

书中内容包括了解自己的心理状况，正确认识自我，做自己情绪的主人，突破意志障碍，摆脱行为障碍，弥补人格缺陷，品尝爱情、享受“性”福，在工作中感受价值，神奇的心理疗法等。

读完本书相信每个人都会获得意外的收获，当在生活中面临心理问题时，运用本书的知识，可帮您将问题化解。

本书可供广大希望提高生活质量或对心理学有兴趣的读者阅读使用。

<<做自己的心理医生>>

作者简介

毛富强，国家首批执业心理咨询师，天津医科大学精神医学教研室主任，天津医科大学总医院心理咨询门诊专家；中国心理卫生协会理事，中华心理咨询师国际协会常务理事，多次赴日本交流研究心理疗法；新华网、天津电视台健康栏目的特约心理专家，天津青年报“毛大哥信箱”专

## &lt;&lt;做自己的心理医生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 了解自己的心理状况 第一节 关注心理健康 一、何谓心理健康 二、心理健康的标准 三、心理健康是幸福的源泉 第二节 影响心理健康的因素 一、生理因素 二、心理因素 三、社会因素 第三节 赠理健康自我测试和调适 一、心理健康的自我测试 二、心理健康的自我调适 第二章 正确认识自我 第一节 包容缺点, 发扬优点 一、克服和包容缺点 二、发扬自己的优点 三、进一步提升自我 第二节 驱阵非理性, 达成理性 一、何为非理性的观念 二、用合理的认知来代替非理性的观念 第三节 超越自卑, 走向自信 一、测测你的自信与自卑感 二、自卑是失败的孪生兄弟 三、自信是成功的助推器 第四节 克服自负, 虚心求教 一、自负是成功的绊脚石 二、孤芳自赏不是春 三、虚心使人进步 第五节 舍弃完美, 善于满足 一、不如意事常有八九 二、与烦恼共存 三、知足者常乐 第六节 解开偏执, 灵活应付 一、偏执容易走极端 二、心随境迁更从容 三、学会变通天地广 第三章 做自己情绪的主人 第一节 驱散抑郁, 开朗乐观 一、抑郁情绪自测 二、抑郁是心灵的感冒 三、抑郁的自我心理调适 第二节 缓解焦虑, 放松心情 一、焦虑情绪自测 二、焦虑是把“双刃剑” 三、焦虑的放松调适 第三节 疏离愤怒, 心态平和 一、勿以别人的错误惩罚自己 二、学会消灭“愤怒”的火焰 第四节 化解嫉妒, 心灵宁静 一、嫉妒是人际关系的毒瘤 二、把嫉妒之火燃烧成自身前进的动力 第五节 消除恐惧, 勇敢面对 一、恐惧来自你的内心 二、社交恐惧症, 来自青春期的情结 三、克服恐惧先要克服自己 第四章 突破意志障碍 第一节 扔掉依赖, 自强自立 一、增强自信, 不做依赖的俘虏 二、做自己的靠山, 扔掉拐杖 三、女性的依赖心理 第二节 珍惜时间, 马上行动 一、测试你的时间观念 二、浪费时间等于谋财害命 三、心动不如行动 第三节 正视挫折, 管理压力 一、失败是成功之母 二、压力也是动力 三、挫折承受和压力管理方法 第四节 铲阵懒惰, 业精于勤 一、懒惰消磨人的心志 二、天才来自于勤奋 三、拔掉懒惰的劣根 第五节 告别犹豫, 当机立断 一、当断不断, 反受其乱 二、机会贵在果断 第六节 抑制冲动, 珍爱生命 一、测测你是容易冲动的人吗 二、用理智控制冲动 三、生命是最值得珍爱的 第五章 摆脱行为障碍 第一节 戒除网瘾, 找回自我 一、测测你的网瘾 二、什么是网络成瘾 三、如何走出网瘾, 回归真实自我 第二节 戒烟限酒, 健康生活 一、测测你的健康生活方式 二、烟瘾酒瘾, 伤心伤身 三、如何戒除烟瘾酒瘾 第三节 按时作息, 规律生活 一、测测你的睡眠质量 二、睡眠是最有效的休息方法 三、亦张亦弛, 劳逸结合 四、如何远离睡眠障碍 第四节 平衡饮食, 保健强身 一、测测你的饮食习惯 二、贪食厌食是健康的最大杀手 三、贪食厌食的自我调节策略 第五节 祛除洁癖, 还原生活 一、什么是“洁癖” 二、水至清则无鱼, 人至洁则无友 三、与烦恼共存 第六章 弥补人格缺陷 第一节 自我人格测试 一、菲尔人格的10项测试题 二、得分标准 三、结果分析 第二节 摈弃自私, 乐于助人 一、测测你爱情的自私指数 二、私心助长会害人害己 三、助人也是助己 第三节 远离贪婪, 知足常乐 一、贪婪是最真实的贫穷 二、学会放弃, 知足常乐 三、如何应对人性的贪欲 第四节 淌解邪念, 与人为善 一、人性的善恶 二、消除邪念, 与人为善 三、看看那些并不难实现的善举 第五节 厌弃虚荣, 诚实做人 一、测测你有多虚荣 二、虚荣是不自信的表现 三、踏实做事, 诚实做人 第六节 消除吝啬, 乐意给予 一、测测你的吝啬度 二、吝啬不是节省 三、给予是快乐的 第七节 放弃攻击, 合理宣泄 一、什么是攻击型的人格障碍 二、让攻击的能量得到合理宣泄 第七章 品尝爱情, 享受“性”福 第一节 走过失恋, 获得真爱 一、测测你的择偶心理 二、失恋也是一种财富 第二节 慎重网恋, 回归真实 一、网恋, 泡沫式的爱情 二、人间真情更可靠 第三节 异性友谊, 珍惜长存 一、如何分辨异性之间的友谊和爱情 二、人生需有异性知己 三、异性知己的维护 四、测测你的爱情值多少钱 第四节 消解压抑, 享受“性”福 一、测测你性压抑吗 二、性压抑危害大 三、有性才有健康 第八章 在工作中感受价值 第一节 慎重选择, 应对危机 一、职业选择 二、职业心理危机 三、职业心理健康的自我调适 第二节 排解压力, 合理担当 一、测测你是不是“工作狂” 二、如何排解工作压力 三、不做“工作狂” 第三节 合理规划, 勇于创新 一、规划为工作提供目标和动力 二、我的职业规划 三、职业能力倾向测试 第四节 努力工作, 学会休闲 一、悦纳自己的职业 二、休闲是为了更好地工作 三、培养多种业余爱好 第九章 神奇的心理疗法 第一节 认知疗法 第二节 行为疗法 第三节 精神分析疗法 第四节 格式塔疗法 第五节 家庭疗法 第六节 森田疗法 结束语 呵护心理健康, 做快乐的自己

<<做自己的心理医生>>

## <<做自己的心理医生>>

### 章节摘录

一、克服和包容缺点“人无完人，金无足赤”。

世上没有十全十美的人和事，每个人都有自己的缺点。

那对自己的缺点该怎么办？

首先，想办法去克服它。

在日常生活中，人最大的敌人往往不是别人，而是自己。

亚历山大大帝征服了埃及，在正式接管埃及的那天，一位随侍对他说：“大帝啊！

您真是太伟大了，瞧！

您征服了多少的土地与人民啊！

”亚历山大回答：“你错了！

如果我伟大，那么绝对不是因为我征服了别人，而是我先征服了自己；我有许多的缺点，但都被我自己克服了，所以我才能成功。

”可不是吗？

如果一个人伟大，那么绝对不是因为他征服了别人，而是他先征服了自己。

征服自己的懒惰，征服自己的自私，征服自己的骄傲，征服自己的自卑，征服自己的糊里糊涂等等。

其次，包容它。

每个人都有自己的缺点，我们在尽量克服自己缺点的同时要面对事实——人不能克服所有的缺点。

如果某个人克服了人类所有的缺点，那他一定是神而不是人。

缺点与优点都是相对的，没有缺点可能也就无所谓优点的存在。

一个开朗直率的人可能办事鲁莽而不细致。

如果一定要他去掉不细致的毛病，可能他开朗直率的优点也不复存在。

那些具备强迫性格的人，时时刻刻都在追求完美，永远都不会满意自己和周围人的缺点。

天天在想：我一定要克服这个缺点我才可以全身心地投入真正的学习、工作和生活。

可是一旦他克服了这个“缺点”，他马上又会找到另外一个“缺点”。

既然如此，我们何不对自己说，我们要包容自己的缺点，我们要宽容自己，对自己好一点。

二、发扬自己的优点维克在上小学的时候，别人都说他是一个差等生，老师也断定他根本没法学到毕业，还不如早点退学到社会上去当学徒或是打小工。

他自己也在无形中接受了别人对自己的这些评价和看法，从而感到很自卑，真把自己当成了一个差等生。

他也一直在做一些临时小工，因为他相信自己只有这点能力。

但是，在他30岁的时候，一件意外的事情使他的命运发生了巨大的变化。

他偶然去参加一次智商测试，结果令他非常惊讶，自己的智商竟然高达161分，这可是天才的智商啊！他感到无比震惊和不可思议了。

而以前，他竟还把自己当成智力低下的人，整天去做一些零碎的杂活呢。

事实上，自己却拥有天才的智商呀！

从那以后，维克不再相信别人对他的那些错误的限制性的评价了，他改变了以前对自己的认识。

开始相信自己，努力奋斗。

后来，他出版了好几本书，获得了多项专利，并且成为一个成功的人。

人生的成功往往不在于如何克服缺点，而在于如何把你的优势放大。

既然缺点很多时候不能克服，那发扬优点就该是我们主要努力的方向。

如何发扬自己的优点呢？

首先必须对自己有足够的了解，找到自己的优势，不被别人的评价和自己的劣势所掩盖。

我们怎样才能知道自己真正的兴趣呢？

(1)可以进行一些兴趣测试来了解自己。

如果一个人对自己的职业兴趣类型(愿与事物打交道、愿与人接触、愿做领导和组织工作、喜欢研究人的行为)；性格特征(现实型、研究型、艺术型、社会型)、择业能力(一般学习能力、语言表达能力、



## <<做自己的心理医生>>

空间判断能力、形态知觉能力)等有正确了解,就会在择业时有着清晰的判断。

(2)把优点与自己的兴趣联系起来。

优点往往衍生兴趣,学会把自己的兴趣与自己的优点联系起来,这样就容易获得一种持续发展的力量,使自己的优势进一步发扬光大。

戴尔·卡内基认为:人除非喜爱自己的工作,否则几乎没有成功的机会。

(3)有自己的追求,有吃苦精神。

事情的成功并不是一蹴而就的,往往需要我们付出很多辛劳。

在忘我的追求和辛劳的过程中,我们的优点进一步稳定成为自身所固有个性的一部分,使人更容易取得成功。

努力不一定成功,但不努力绝对不会成功。

爱迪生一生获得了一千多项发明,但即便如此,他在70岁以后每天还工作14个小时以上。

曾经有人问他:“你每天工作那么多时间,不感到辛苦吗?”

爱迪生回答说:“辛苦?”

我从来没有觉得辛苦,我认为工作是一种享受。

相反,我不这样工作才会觉得不舒服。

三、进一步提升自我每个人都渴望成功,渴望拥有自己理想的事业,但是成功并不垂青于每个人,它往往更青睐于充分认识自我、提高自我、战胜自我的有准备的人。

如何提高自我呢?

如果你是上班族,可以从以下几方面着手。

(1)不断自我进修,吸收各种知识并培养第二专长。

要舍得投资自己,提高自己的附加价值,培养自己不论处于什么情况下,都能存活的本领。

35~50岁是上班族“关键的15年”,是在职场发展的关键时刻。

50岁时,是工作经验丰富、能独挡一面的主管,如果善于掌握人际关系,还可以继续步步高升。

(2)不怕犯错,要有失败了重新再来的勇气和冲劲。

没有失败过的人想法僵硬,很容易被淘汰。

那些不能否定自我,怕因此而失去既有一切的人,都会失去创新的能力。

许多的进步都是从否定、推翻出发,而得到创新和进步。

不要怕犯错,但犯错后要吸取教训,不要再犯同样的错。

没有犯过错的人,一旦犯错会承受不住而一败涂地。

(3)梦想少一点,计划多一点。

考虑清楚有关自己理想职业的每一件事——从工作形式到工作环境,然后确定自己所追求职业的标准或目的。

我们可以把所追求的理想职业划分成尽可能短的各个阶段。

如果发现自己目前正在任一个较低职务,你就必须寻找一条能帮助自己晋升之路。

你可以观察一下是否能调到另一部门,或者找机会进修:最低限度,也要找出妨碍你日后晋升的不利因素。

(4)工作娱乐两不误。

有些人工作只知道拼命干。

一开始在晚上加1~2小时班,不久便整星期地加班,最后连周末也成了办公时间,工作霸占了他全部的光阴。

这样时间长了,不免对自己的工作产生反感和职业倦怠。

其实,每个人都应该把自己的爱好和业余活动当作本职工作一样认真对待,并同样专注和投入。

这样,工作中受挫时,就容易保持一种积极的态度。

总之,不断提升自我价值的上班族,不但不会被淘汰,还会成为领高薪的“打工皇帝”!



## <<做自己的心理医生>>

### 编辑推荐

《做自己的心理医生》：自我心理援助从有趣的心理测试开始，你是什么性格的人，你最适合的职业是什么，你的生活方式健康么？

你适合什么样的伴侣？

你的人缘怎么样？

你抑郁了么？

你是否该找心理医生咨询了？

与心灵对话，揭秘内心深处的真实自我，破解玄机，心灵的钥匙就掌握在自己手中。

与心灵对话，做快乐的自己

<<做自己的心理医生>>

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>