

<<做自己的心理咨询师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理咨询师>>

13位ISBN编号：9787302211297

10位ISBN编号：7302211299

出版时间：2010-1

出版时间：清华大学出版社

作者：何凤娣

页数：229

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>

<<做自己的心理咨询师>>

内容概要

心情和身体紧密相连，它们之间相互制约、相互影响。

当身体出现某些不适的时候，好心情自然会受到一定的影响；而当心情不佳的时候，你是否注意到身体所发生的微妙变化？医学研究证明，有些疾病的产生与自身的心理因素有关。

例如：抑郁、悲伤、失望、焦虑、紧张等会触发溃疡病，而焦虑、愤怒、恐惧等过于紧张的情绪容易引发溃疡性结肠炎，同时精神紧张还是引发高血压的重要因素。

生活中的平凡琐事会把疲惫的你带入误区，以为生活很茫然，到处充满了遗憾，你的期盼却总也不能实现。

这些莫名奇妙的情绪占据了你的内心，让你深陷其中得不到解脱。

也许你不会想到，被这些情绪困扰的真正原因是没有和自己的心情进行沟通。

仔细观察就会发现，生活中许多不愉快的事情都是因为心烦气躁产生的，如果能在遇到问题时冷静地思考一下，让心情平静下来，和自己的心灵对话，那么心情就会好很多。

多与自己对话，你将会越来越认清自己，越来越觉得生命的价值是多么宝贵，生活是多么美好！

<<做自己的心理咨询师>>

书籍目录

第一章 认识我们的心情 什么是心情 心情产生的根源 心情的意义与功能 心情的管理方法 影响心情的因素 情商比智商更加重要 不要输掉了好心情 好心情是健康的关键第二章 身体是心情的镜子 中医学理论谈心情 坏心情会诱发各种疾病 “这事真让人头疼” 脖子会和你一起焦虑 急火攻心最伤身 七情过激伤肝脏 胃是最能表现心情的器官 生气会让你的“肚子鼓起来 肌肤也会发脾气 血管对坏心情很敏感 心情紧张,肌肉也紧张 打嗝很可能与心情有关 坏心情可以放大每一个病痛第三章 精神疾病离我们有多远 抑郁症:精神健康的大敌 强迫症:完美的极致是残缺 焦虑症:懂得知足心自安 恐惧症:勇敢迈出第一步 偏执症:要执着不要固执 疑病症:别再庸人自扰之 自闭症:敞开尘封的心 自恋症:扭曲的过度自信 癔病症:不要轻易“歇斯底里 网瘾症:“电子毒品”的伤害 神经衰弱症:心灵的深度疲惫第四章 谁动了你的好心情 愤怒是藏在心里的恶魔 冲动是架在心口的刀 孤独让心感到寒冷 自卑将心灵深深禁锢 忌妒带走了你的幸福 悲观是坏心情的催化剂 抱怨使你愁眉不展 虚荣攀比烦恼多 过度压力压扁快乐 借酒消愁愁更愁 别为小事抓狂第五章 学会控制你的心情 不做心情的奴隶第六章 做自己的心理治疗师第七章 吃出来的好心情第八章 好心情,好生活

<<做自己的心理咨询师>>

章节摘录

自我催眠练习 催眠现象是人的一种自然的反应，不属于内科学范畴，它只是一种在治疗过程中辅助人们形成自信、控制不良习惯、克服害羞、减轻失眠、开发内在天赋、增强记忆力和注意力以及让生活井井有条的强有力的工具。

催眠可以让人进入注意力集中、肌肉放松的自然状态。

某高校大四毕业生王某近两个月来被“失眠”困扰着。

临近毕业，他每天都在思考将来找工作的事。

由于现在处于经济低迷时期，工作相对来说更为难找，他想到自己学了这么多年，如果再找不到一份工作怎么面对家乡的父母？

越想越睡不着，于是去咨询了心理医生。

医生建议他尝试一下自我催眠，晚上他按照医生的指导做了一次催眠练习，很快就进入了梦乡。

怎样判断合适的催眠环境 当你想要进行自我催眠练习时，就要注意选择一个合适的环境来进行。

一个正规的催眠环境应该具备以下的特点。

安静的环境。

场所的选择要尽量离开商业闹市地区、火车站、汽车站等喧闹的地点。

这样才能满足催眠操作所需要的相对安静。

平和的心态。

把注意集中于自己的身体感觉，内视自己，进行自我催眠和暗示。

积极的态度。

不断地利用信心、勇气和满足等积极性情感和美好的意象驱除烦闷、不安和悲伤等各种消极性情感，进而有针对性地对自己进行自我规划、自我强化、提高自我控制能力，以达到预期的效果。

舒适的体位。

尽量选择柔软、舒适、符合人体学要求的沙发或者躺椅，椅子的角度最好可以调节。

一种简单的放松心情和自我催眠方法 一种最简单的自我催眠练习方法是通过系统地紧绷或放松身体不同部位的肌肉来实现的。

当你做练习时，可以按照以下步骤来进行。

首先，选择舒适的姿势。

头部固定，避免摇晃，嘴唇微微张开并保持平稳、有节律地呼吸。

第二，做深呼吸八次。

闭上眼睛，将思想集中的右手握拳，紧紧地攥拳，坚持五秒钟。

然后，慢慢地松开，允许你的手指张开，释放所有的紧张。

当你松开你的拳头，你就觉得你自己的手有一股麻刺感，这是肌肉放松之后的感觉。

然后左手重复上述的操作。

第三，把你的眉毛尽可能地高耸，坚持五秒钟。

然后再耸起，再放松。

紧皱眉毛，坚持五秒钟，最后再放松。

紧闭双眼，同时皱起鼻子五秒钟，然后放松。

咬紧牙关五秒钟，然后再放松。

第四，将下巴拉向胸膛，同时将脑袋拉向相反的方向，保持五秒钟，然后再放松。

将双侧肩胛向后靠在一起，就像要互相碰到一块那样，保持五秒钟，然后再放松。

第五，靠着椅子向后仰弯成弓形，保持五秒钟，然后再放松。

紧绷右手臂的肱二头肌，并保持五秒钟，最后再放松。

左手臂的肱二头肌重复同样的操作。

现在，拉紧两个手臂的全部肌肉，保持五秒钟，最后再放松。

第六，靠近双侧大腿肌肉，尽可能地使膝盖靠在一起，保持五秒钟，然后放松。

绷紧右小腿的肌肉，保持五秒钟，最后再放松。

<<做自己的心理咨询师>>

左小腿重复同样的操作。

第七，像攥拳那样卷起你的舌头，保持五秒钟，最后再放松。
当你用脚站立时，保持让你的小腿和大腿放松。

.....

<<做自己的心理咨询师>>

编辑推荐

面对过度压力、抑郁、焦虑、强迫、神经衰弱、网瘾…… 各类精神疾病已成为一个严重的社会问题！

你选择无视，还是自我救赎？

我国每年有20万人以自杀方式结束生命，其中80%自杀者患有抑郁症，心理精神疾病带来的经济负担占疾病总负担的1/5，已居我国各类疾病之首，超过心脑血管、呼吸系统和恶性肿瘤等疾病。

——2006年卫生部调查统计 北京、上海、广州、深圳等地，四成以上的人，存在心理健康隐患或患有心理疾病。

——39健康网最新健康调查

<<做自己的心理咨询师>>

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>