

<<自己拯救自己>>

图书基本信息

书名：<<自己拯救自己>>

13位ISBN编号：9787504461872

10位ISBN编号：7504461873

出版时间：2008-11

出版时间：笛子 中国商业出版社 (2008-11出版)

作者：笛子

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>

<<自己拯救自己>>

前言

面对激烈的竞争、物质的诱惑、求学就业的压力、人际关系的复杂，你是否无时无刻不感到忧愁、焦躁、不安、愤怒。

健身运动并不能减轻心中的忧虑；旅游归来没多久依然心身疲惫；柔软的水床并不能带来安逸的睡眠；豪华的房间也消除不了夫妻的纷争。

所有这些痛苦没有人帮得了你，可是你知道吗，如果这些负面情绪压抑太久得不到缓解，到头来也只能自己害了自己。

有资料显示，在我国，每年至少有18万人因患有各种精神疾病死于自杀，有200万人自杀未遂。

在15岁至45岁年龄段的人群中，自杀是首位的死因，不仅如此，心理疾患也是诱发其他病变的罪魁祸首，像冠心病、高血压、癌症、糖尿病、溃疡病等都与心理、社会因素密切相关。

近年来肿瘤病患者人数不断增多，且年龄趋于年轻化，而心理疾患是造成目前人们罹患肿瘤病的重要原因之一。

美国一位资深心理医生说：“随着社会向商业化的快速变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰人们的生理疾病……”不错，当我们对这个多元化的社会层次难以驾驭时，就容易出现这样或那样的心理问题。

实际上，心理问题的出现和生理疾病一样，是经常发生的。

这是因为我们的心理是一个动态的开放系统，它在不断地和自身和外界进行信息的交流与交换，任何因素都有可能使我们的心理产生极大的波动。

如果波动过于激烈就会产生一系列的心理问题、心理疾病以及生理疾病。

事实也证明，我们身边的大多数人，包括我们自己在内都已经切实地感到：在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代，我们的心理障碍与思想问题已经愈来愈突出，诸如抑郁、恐慌、嫉妒、愤怒、焦虑、失望、自私、退缩、悲观……等等。

随这些心理问题的出现，一些不应该出现的劣性事件不断发生，我们每天翻开报纸，打开电视或上网浏览，就会看到那些自杀、犯罪、暴力等表现极端的行为映入眼帘，让人痛心疾首。

在扭曲、迷惘的心灵空间，可以说每时每刻都在上演着一幕幕心理不堪承受的人间悲剧。

所以，我们需要自己拯救自己，做自己的心灵守护天使，了解更多的专业知识和自救办法，理智地观察自己情绪的变化，寻找心理扰动的原因，学习用健康的思维方式替代不健康的思维方式，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实。

本书就如一台心理健康治疗仪，通过做心理测试，从性格、人格、情绪、心理、意志、习惯、思维定势等方面来剖析你的日常行为是否脱离了正常生活的轨迹，并告诉你，如何对自己的心理问题与思想压力进行纠正与改善；本书又如一架美妙舒适的心灵按摩器，帮助你解读心灵的迷惘，抚平精神的创伤，希望你能时常拿起它，抚平心灵的伤痛，轻松打开属于自己的愉悦幸福之门。

<<自己拯救自己>>

内容概要

《自己拯救自己做自己的心理医生》主要内容：面对激烈的竞争，物质的诱惑，求学就业的压力以及人际关系的复杂，你是否无时无刻不感到忧愁、焦躁、不安、愤怒。健身运动并不能减轻心中的忧虑；旅游归来没多久依然身心疲惫；柔软的水床并不能带来逸的睡眠；豪华的房间也消除了不夫妻的纷争。

所有这些痛苦没有人帮得了你。

可是你知道吗，如果这些负面情绪压抑太久得不到缓解，到头来伤害的是自己。

有资料显示，在我国，每年至少有18万人因患有各种精神疾病死于自杀，有200万人自杀未遂。

在15岁至45岁年龄段的人群中，自杀是首位的死因，不仅如此，心理疾患也是诱发其他病变的罪魁祸首，像冠心病、高血压、癌症、糖尿病、溃疡病等都与心理、社会因素密切相关。

近年来肿瘤病患者人数不断增多，且年龄趋于年轻化，而心理疾患是造成目前人们罹患肿瘤病的重要原因之一。

所以，我们需要自己拯救自己，做自己的心灵守护天使，了解更多的专业知识和自救办法，理智地观察自己情绪的变化，寻找心理扰动的原因，学习用健康的思维方式替代不健康的维方式，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确对应纷繁复杂的现实。

《自己拯救自己做自己的心理医生》就是你的心灵按摩器，希望你能时常拿起它，抚平心灵的伤痛，轻松打开属于自己的愉悦幸福之门。

<<自己拯救自己>>

书籍目录

第一章 人生不能承受之重——心灵的煎熬现代社会最易产生心理缺陷的10种人心理疾病往往是身体疾病的罪魁祸首现代心理健康的十项标准心理健康的自我检查自己拯救自己——做自己的心理健康卫士

第二章 拂平迷惘的心灵肯定自我，莫让自卑麻痹你的心灵当心，自卑是心灵的麻痹药战胜自卑，走出自卑自怜的沼泽地相信“天生我材必有用”培养自信，潇洒地与自卑诀别抬起头，微笑着拂平心头的悲哀走出灰色天空，莫做凄凄可怜人向悲观挑战，拥抱窗外的阳光放下不幸，学会微笑着生活自我拯救，将失恋的情结放飞恋爱是可乐，失恋是冰淇淋选择我爱的人，不如选择爱我的人失恋是过时风景，学会独自唱情歌多一点宽容，解开报复的连环锁冤冤相报何时了，莫让报复回到自己头上告诉孩子，“以牙还牙”不是自强将心比心，用宽容化解仇恨的死结长相知，不相疑，远离猜疑的陷阱互相信任，莫让疑心害人害己猜疑是毁灭爱情的无形杀手坦诚相见，拨开心头的疑云活着就是胜利，自杀不是勇敢的选择自杀是卑贱的举止，不是勇敢的选择不自暴自弃，就是胜利唤醒希望，对自杀及早进行危机干预淡然处世，丢弃虚荣浮华的外衣打肿脸充胖子，乃虚荣心在作祟损财伤己，都是虚荣惹的祸为何虚荣偏爱女人扯掉浮华的外衣，不做虚荣的奴隶知足常乐，不被贪欲所奴役人心不足蛇吞象心灵不堪重负，不要贪得无厌学会放弃，走出贪婪的漩涡

第三章 驾驭自己的情绪淡看人生，平息浮躁摇曳的情怀问问自己，为何浮躁青年人，莫让浮躁误年华怀一颗平常心，让不安的情绪安定下来挥挥手，趟过忧郁阴霾的河忧郁是女人自恋的“红酒”“红酒”醉人也伤人敞开心怀，将潮湿的忧郁风干鼓足勇气，跳出恐慌的黑色音符挥不去的阴影，难以跳脱的可怕魔掌社交恐惧症，来自青春期的情结克服恐惧，先要克服自己学会控制，将心头的怒火熄灭怒发冲冠，何其了得怒伤肝，不要轻易点燃愤怒之火理智地疏导愤怒的洪水猛兽放宽心怀，莫让嫉妒的毒火燃烧嫉妒是双刃剑，熊熊的妒火会烧人烧己做人要有雅量，切忌无端嫉妒调整心理，快乐是嫉妒的克星重燃生活激情，化解厌世情绪学会拥抱生活，打消悲观厌世的念头寻找好的一面，热情是厌倦的杀手

第四章 弥补人格上的缺陷直面人生，取下偏执的有色眼镜偏执，会损害你的幸福生活聪明一些，别死钻牛角尖正视现实，有效补偿偏执心理学会给予，走出自私的天地私心不可助长，它会害人害己无私给予，才能助人乐己及时调适，克服利己主义丰富生活，杜绝懦弱的借口问自己，要“逃避到什么时候”懦弱，只能使问题无限期搁置坚强些，不做懦弱的奴隶放开手脚，挣脱自我监禁的枷锁人离不开社会，“世外桃源”不是天堂心灵之窗为何紧闭敞开紧闭的心扉，让友谊之花盛开自我封闭的危害有多大放开自我，走出封闭的围城享受孤独，虽然它是一杯难咽的苦酒你为何孤独，孤独从何来耐住寂寞，孤独就是一种美超越孤独，温暖别人温暖自己自我充实，完善空虚的心灵无所事事——空虚落寞因何来充实自己，填平“空虚”的沟壑“满招损”，清扫心中自负的傲气莫要一叶障目，孤芳自赏不是春莫学“法厄同”，狂妄自大要不得“夜郎自大”者是哪些人重塑自我，客观化解孤标的傲气

第五章 突破意志的障碍自强自立，扔掉依赖的拐杖增强自信，不做依赖的俘虏青青的“苗儿”，不要做软弱的藤作自己的靠山，扔掉“拐杖”重新上路，莫徘徊怀旧的咖啡馆留恋昨天，只能错失良机适应现实，不留恋往昔告别昨天的风情。

活在今天善于接受，与怀旧说“拜拜”学会当机立断，与犹豫不决告别犹豫导致失败，寡断错失良机机会贵在果断，与犹豫坚决告别揭开“红盖头”，跳出羞怯的茧壳虽说羞态可掬，但不要作茧自缚羞涩影响交往，要敢于破茧成蝶鼓足勇气，走出羞答答的屏障接受现实，跳出完美主义的殿堂“人无完人”，莫让完美误了你“金无足赤”，谨记事事皆不完美学会辩证，不再迷恋完美的光环“业精于勤”，懒惰是消耗生命的蛀虫好逸恶劳是万恶之源“死于安乐”，懒惰是浪费生命“天才来自于勤奋”，拔掉懒惰的劣根坚强些，扯掉神经衰弱的“昏纱”神经衰弱的表现神经衰弱症的病因自我调节，让神经坚强起来

第六章 卸下压力，超越逆境缓解压力，平安渡过焦虑的刑罚杞人忧天不可取，焦虑不安因何来对付焦虑心理，拔除不安的荆棘挺直腰杆，逆境与挫折并不可怕挫折面前，你如何承受敢于尝试，在痛苦中经历蜕变鼓足勇气，用挫折拯救自己不必怨天尤人，勇于自我洗礼轻松面对生活，冲出压力的巨网心理不堪承受——压力的危害何其大会忙中偷闲，走出压力牢笼合理作息，不做工作狂摆脱工作狂，合理安排作息时间常见职业疾病的危害及应对调整心态，摆脱“黑色星期一”降低工作压力的诀窍

第七章 打造阳光心态的思维方式阳光心态的真正含义拥有阳光心态的四个步骤拥有阳光心态的八个思维习惯

第八章 调节心理压力的五种生活方式情志疗法运动疗法天然疗法松弛疗法转

<<自己拯救自己>>

移法

<<自己拯救自己>>

章节摘录

第一章 人生不能承受之重——心灵的煎熬随着生活节奏的日益加快，现在产生心理问题和疾病的人群也急剧增加。

据有关部门报道，最近的一次调查表明，患精神疾病的人数已超过心血管病，跃居我国疾病患者的首位，约占20%；据专家预测，在二十一世纪初期，精神病所占比例将增加到25%。

在所有心理疾病门诊中，超过60%的就诊涉及与压力有关的疾病，加上未就诊的患者，与压力有关的疾病可能超过90%。

在美国，每年因心理压力导致紧张而患病者达39万之众。

在排名位居前六的死亡原因（冠心病、癌症、肺病、肝硬化、意外伤害和自杀）中，严重的心理压力都在其中产生了消极而巨大的影响。

这是一个令人不容置疑的现实，虽然现代生活状况给我们提供了丰富而便利的物质享用，满足了我们不断增长的各种需要，但是，这种现代化的生活也变得越来越复杂、越来越让人难以驾驭，几乎每个人都能感受到或重或轻的心理压力。

压力大、紧张度高、生活节奏快，使我们长期处于精神高度紧张状态，如得不到适当的调适。

沉重的压力不知道怎么释放……长此以往，身心过度疲劳，对什么都不感兴趣，焦虑不安、抑郁症、精神障碍等心理问题和疾病，就会随之而来。

现代社会最易产生心理缺陷的10种人当前，我国目前压力最大，最容易产生心理缺陷的有如下10类人。

1.都市白领——工作紧张在快节奏生活之下，以都市白领为主体的人群，其工作压力大、紧张度高、生活节奏之快，简直不可思议。

于是，这类人群因长期处于精神高度紧张状态下，而又得不到应有的调适，就会使其身心过度疲劳，久而久之，必然会导致焦虑不安、抑郁症、精神障碍等心理问题和疾病。

如果从生理角度来讲，长期精神高度紧张也会使其内分泌功能失调、人体免疫力下降，而导致各种生理疾病产生，甚至会导致过劳死。

2.商界精英——事业受挫现代商人，生意场上多犯急功近利的毛病。

一些人为了追求事业上的成功，往往是拼命地工作，自我不断加压，以至超过了自身能力所及，从而造成心有余而力不足，导致心理失衡。

那些经常失败或事业上大起大落者，其心理因失败的打击会长期处于一种失衡状态中，如果再不能及时自我调适，极有可能诱发精神障碍、抑郁症、自闭症等心理疾病。

3.投资人士——心理失衡从事投机者的心理问题会更严重，比如一些买彩票、炒股的人群，如果长期投资下去而又得不到及时、有效的回报，或资本受损，必然会产生挫折感和心理产生失衡。

于是就会造成心理长期焦虑不安，波动起伏不定或处于失衡状态中，进而导致心理疾病。

4.贫困家庭——生活压力如今，因为生活贫困，造成心理压力过大而诱发心理疾病的人群也很多，他们主要是下岗职工和高校的贫困生。

尤其是那些夫妻双双下岗者，对他们来讲，其心理压力是巨大的；再加上思想观念一时难以转换，处于高不成、低不就的状况，就更加剧了下岗职工的心理压力。

如此，一边是生活一天天贫困下去，一边是找不到合适的工作，双重的压力极有可能导致心理疾病。

另一个群体，就是在读贫困生，这一群体一直是高校最敏感的话题。

对于贫困生而言，一方面是经济的压力，一方面是因贫困所带来的心理压力。

如果他们得不到物质和精神上的帮助和关怀，那么诱发心理疾病的概率是极高的。

据统计，目前我国高校中贫困生约占15%~20%，而这其中有心理问题和疾病的又占65%。

5.青少年——染上网瘾现代网络的广泛，使负面影响也很大。

尤其是广大青少年，对网络有着极大的兴趣，上网成了他们生活中重要的部分。

适当上网是有益的，若是以大量时间上网，并接触一些不健康的网站，极有可能诱发上网人群心理疾病。

如长期上网聊天、游戏、交友、网恋，极有可能导致上网者因思想长期处于虚拟状态中，而影响其正

<<自己拯救自己>>

常的认知、情感和心理定位；严重的会导致上网者在网上和现实中产生人格分裂。

现代人一旦染上网瘾（西方发达国家将每天上网4小时称为染上网瘾），其后果更加严重。

就如美国心理学博士金伯力在《上网综合征》一书中所说“网瘾就如鸦片瘾、烟瘾一样，其危害性极大，一旦染上是难以根治的。

”由此可见，染上网瘾不但对人的心理有极大的危害，而且对人的身体也是危害极大的。

6.莘莘学子——考试重负这类病患的人群主要是考生。

他们所要面对的是紧张、繁重的学习任务、家长老师的殷切期盼、自身一举成名的梦想和自我加压，使其肩负着巨大的压力，极易诱发心理问题和疾病。

据有关部门对39个城市的初、高中的调查发现，考生中有各种各样的中、轻度心理问题和疾病的，高达72%。

考试重压所引发的心理问题和疾病。

主要有反应迟钝，或过激、焦虑不安、恐怖症、臆想症、抑郁症等等，又称考试后遗症。

7.离婚人士——心灵创伤调查表明。

现代人的离婚率越来越高，而离婚后的受损方，尤其是女性，往往经不起离婚的打击，造成身心的极大伤害。

心理负荷过重成为诱发心理疾病的病因，如得不到及时调适，极有可能诱发心理疾病。

目前我国离婚人群中。

因种种原因心理压力过大的约占70%，这类人需要寻找倾诉对象并应得到心理帮助。

8.独生子女——适应障碍就眼下独生子女的任性、自私、不善交际，也成为家长、老师及教育界人士棘手的问题。

在溺爱环境中长大的孩子，往往养成任性、自私等不良习性，而这种习性则成为诱发孩子心理疾病的病因，导致孩子产生暴力倾向、性格孤僻，受挫力差，易患交际恐惧症、自闭症等心理问题和疾病。

有关调查表明，我国独生子女中约30%的人有适应能力障碍。

值得注意的是，这一病因是潜在的定时炸弹，到一定时期就会爆炸，引发心理疾病和更严重的后果。

9.弱势群体——失去信心对瞬息万变的社会，有许多人因种种原因而产生不适应感，如对社会上的不公现象看不惯。

对一些改变了的生活习惯不能适应，还由于信仰的泯灭而产生的无归属感等，这些也是导致现代人心理失衡和对生活的无望感的主要因素之一。

10.中老年人——缺少关爱目前，我国绝大部分老年人的物质生活基本得以满足，但老年人的精神生活却得不到应有的关怀。

实际上，对老年人的精神关怀更重于物质帮助。

调查表明，眼下我国老年疾病患者中有50%~80%是源于老年人的心理疾病，而约70%的心理疾病是由于老年人缺少精神关怀所引起的，如现代社会中老年人的“空巢现象”。

由此可见，老年人的晚年欠爱已成为诱发老年人心理疾病的一大病因，社会和子女应加强对老年人的精神关怀。

心理疾病往往是身体疾病的罪魁祸首承受压力往往是一种非常痛苦、不舒服的心理过程。

过大压力会引起烦恼、焦虑、郁闷、愤怒、悲伤、自卑、嫉妒等很多不良的心理状态。

压力引发的最主要的消极心理是焦虑和消沉。

而焦虑的症状常常会伴有沮丧、失眠、颤抖、恶心和大汗淋漓等现象。

消沉可能表现为被动、兴趣缺失、能力降低、精神难以集中等表现。

这些是由于对挫折所引致的焦虑做出保护性的反应，当反应过度时，便产生这些生理上的病症。

此外，长期的压力还会使人产生倦怠感，常常表现为精力上的耗竭、玩世不恭的生活态度和缺乏个人成就感等。

经研究压力还会影响人的反应和判断能力，阻碍了与其他人的有效沟通，从而引起情感上的困扰以及人际关系的不良等问题。

由于压力产生的心理疾病包括焦虑症、强迫症、恐惧症、抑郁症，严重的可能引起精神分裂症或其他情感性精神障碍。

<<自己拯救自己>>

心理学家分析，人在压力之下，生理上会出现心跳加速、肾上腺素增加、需氧量增加、血管收缩、血流量增加、淋巴细胞减少、胃酸分泌加速等状况。

如果长时间的处于这种生理异常的状态，就会不可避免地引起身体疾病，糖尿病，心脏病，溃疡病，癌症等病症都与心理疾病有关系。

现代心理健康的十项标准（1）充分的安全感。

安全感是人的基本需要之一。

如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。

抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

（2）充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。

如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。

超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

（3）生活目标切合实际。

由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

（4）与外界环境保持接触。

因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

（5）保持个性的完整与和谐。

个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

（6）具有一定的学习能力。

现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以便取得更多的成功。

（7）保持良好的人际关系。

人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

（8）能适度地表达和控制自己的情绪。

人有喜、怒、哀、乐不同的情绪体验。

不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。

但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

（9）有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。

人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。

（10）在不违背行德规范下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。

当然，必须全法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。

自己拯救自己——做自己的心理健康卫士心理失衡，是一种不健康的状态，会影响一个人的社会定位及价值成就。

因此，必须设法摆脱异常心理，维护心理的健康。

1.加强修养。

遇事泰然处之要清醒地认识到生命总是由旺盛走向衰老直至消亡，这是不能抗拒的自然规律。

应当养成乐观、豁达的个性，平静地接受生理上出现的种种变化，随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。

事实上，那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会受到灰色心理疾病困扰的。

2.合理安排生活，培养多种兴趣人在无所事事的时候常会胡思乱想，所以要合理地安排工作与生活。

适度紧张有序的工作可以避免心理上滋生失落感，令生活更加充实，而充实的生活可改善人的抑郁心理。

同时，要培养多种兴趣。

爱好广泛者总觉得时间不够用，生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪，并可增强生命的活力，令人生

<<自己拯救自己>>

更有意义。

3.尽力寻找情绪体验的机会一是多想想你所从事的事业，时时不忘创新，做出新的成绩，跃上新的台阶；二是要关心他人，与亲朋、同事同甘共苦，无论悲欢离合，都是对心理的撼动，它会使人头脑清醒，心胸开阔；三是多参加公益活动，乐善好施，为子孙造福。

最好是学会一门艺术，无论唱歌弹琴、写作绘画、集邮藏币，都会使你进入一种新的境界，产生新的追求，在你的爱好之中寻到乐趣4.保持心里宁静面对大量的信息不要紧张不安、焦急烦躁、手足无措，要保持心情宁静，学会吸收现代科学信息的方法，提高应变能力。

最后，要尽量多地设想出获取它们的可行途径，并选择一个最佳方案行动，从而减轻个人的心理负担，又能收到事半功倍之效。

5.适当变换环境一个人在一个缺乏竞争的环境里容易滋生惰性，不求有功但求无过，过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。

而新的环境，接受具有挑战性的工作、生活，可激发人的潜能与活力，变换环境进而变换心境，使自己始终保持健康向上的心理，避免心理失衡。

6.正确认识自己与社会的关系要根据社会的要求，随时调整自己的意识和行为，使之更符合社会规范。

要摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待个人得失、成功与失败。

这样，就可以减少心理失衡。

肯定自我，莫让自卑麻痹你的心灵由于社会的快速发展，任何人都会不断地遭到自卑感的冲击。

尤其是以往那些在许多方面都逊于自己的人，如今却优越地站在自己的面前，其心理的感受是可想而知的。

从心理学的角度来讲，自卑属于性格的缺点，是一种因过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。

因而，自卑感是一种觉得自己不如他人并因此而苦恼的感情。

个体心理学的创始人阿德勒认为，自卑感产生的原因是：人在生活中时刻都可能产生自卑感，比如先天的、生理上的缺陷，在家庭中的地位，走上社会后人与人之间的利害冲突等，都可能让人产生不满、不得志、比别人差的情绪。

自卑心理较重的人，大脑皮层长期处于抑制状态，抗病能力下降，从而出现头痛、乏力、焦虑、反应迟钝、记忆力减退、食欲不振、早生白发、面容憔悴、皮肤多皱、牙齿松动、性功能低下、导致衰老加快等一些不良的症状。

当心，自卑是心灵的麻痹药自卑是一种没有必要的自我没落，一个人如果陷入了自卑的泥潭，他能找到一万个理由说自己如何如何不如别人，比如：我个矮、我长得黑、我眼睛小、我不苗条、我嘴大、我有口音、我汗毛太多、我父母没地位、我学历太低、我职务不高、我受过处分、我有病，乃至我不会吃西餐等等，这无数种理由让自己充分的自卑。

由于自卑而焦虑，于是注意力分散，从而破坏了成功，导致失败定律。

<<自己拯救自己>>

编辑推荐

《自己拯救自己做自己的心理医生》由中国商业出版社出版。

自己拯救自己是成大事的天规！

——培根自己测试，自己诊断，自己疗伤的全程式心理自助手册，走出孤独、无助、虚无、自卑、焦虑、抑郁、恐慌、彷徨、痛苦……拥抱阳光，关爱自己，为自己疗伤，让所有的伤害都离你远去。

<<自己拯救自己>>

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>