

<<心理医生送给你的101个贴心叮咛>>

图书基本信息

书名：<<心理医生送给你的101个贴心叮咛>>

13位ISBN编号：9787505420038

10位ISBN编号：7505420038

出版时间：2009-1

出版时间：晓琪 朝华出版社 (2009-01出版)

作者：晓琪

页数：235

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>

<<心理医生送给你的101个贴心叮咛>>

前言

恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。

心理是沟通人的主观世界和外界环境的桥梁。

在这个世界上，人的心理世界是最复杂、最玄奥的，像浩瀚无边的宇宙，深邃而难以琢磨。

心理世界是人们成功的力量源泉。

心理学教授乔治·斯格密曾说过：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。

只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

”在生活节奏越来越快、工作压力越来越大的现代社会，每个人的心理承受能力都会遇到越来越多的挑战。

在面对人生挫折、情绪波动、心理伤害的时候，人们要学会以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会自我调节，自助适应，这样每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的心理医生。

中西方的经验也表明，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力，排解心理障碍。

在现实生活中，每个人都或多或少地存在这样或那样的心理问题，有的人敏感、脆弱、狭隘、自私，有的人迷茫、沮丧、悲观、怨天尤人，有的人攀比、猜疑、逆反、完美主义……根据心理医生分析，这些心理问题的出现，主要来自社会竞争压力的不断增大和轻度的精神疾病（例如抑郁症、孤独症、焦虑症等），像感冒一样普遍。

青少年反抗父母、逃学、厌学等心理问题长期困扰着家庭和社会；中青年的个人情感、婚姻生活、工作压力等问题，也或轻或重地制约着人们的健康与发展；老年人面临离职、退休时，也会相应出现一些心理问题。

目前，由于心理卫生知识尚不够普及，不少人对心理问题认识不足，不愿意承认自己有心理问题，认为心理问题不算问题，或耻于治疗，以至于没有在心理出现问题的第一时间进行自我调节或寻求心理医生的帮助，延误了最佳的调理时间，造成了令人惋惜的后果。

心理医生提醒大家：有心理问题并不可怕，可怕的是自己拒绝承认。

其实，每个人都会有负面情绪，这是正常的，但是如果忽略对这种负面情绪的疏导，就会使之积少成多，最后郁积成病。

所以，当出现负面情绪时，要采取合理的方式进行宣泄，比如找朋友倾诉、进行体育运动、找心理医生咨询等。

《心理医生给你的101个贴心叮咛》一书，选取了日常生活、学习和工作中的较为常见的贴近现代人的101个不良心理，既有形象具体的案例，又有精辟深刻的心理透视，针对不同心理问题为读者提供了简单易行、便于实践而且效果显著的自我调适方法，每篇文章的最后还送上了心理医生给的贴心叮咛。

本书内容详尽，覆盖面广，实用性强，是一本中肯实用的心理辅导书。

它会帮助你及时发现问题，并将之扼杀在萌芽状态，使你的心理更健康，人生更快乐。

<<心理医生送给你的101个贴心叮咛>>

内容概要

在这个世界上，人的心理世界是最复杂、最玄奥的，像浩瀚无边的宇宙。深邃而难以琢磨。

《心理医生送给你的101个贴心叮咛》一书，选取了日常生活中较为常见的101个不良心理现象进行剖析，既有具体形象的案例，又有精辟深刻的讲解，还针对不同人群给出了简单易行、效果显著自我调试方法，内容详尽，覆盖面广，是一本中肯实用的心理辅导书。

它会帮助你及时发现问题，并将之扼杀在萌芽状态，使你的心理更健康，人生更快乐！

<<心理医生送给你的101个贴心叮咛>>

书籍目录

1.放下心理包袱，你就能睡个踏实觉2.白天嗜睡智力会受损3.要与手机保持若即若离的关系4.调整自己的心理，应对灾后心灵余震5.焦虑时要学会放松自己6.不要给自己的心灵施加压力7.放松心情，不要过于强迫自己8.专门去抑郁反而会驱除抑郁9.独处的人未必就孤独10.拉近你与他人的距离，你才能走进人群11.洗手的次数越多，心灵的灰尘越多12.用合理的方式排解寂寞，告别疯狂购物13.要以谨慎的态度对待网恋14.上网成瘾会让人脱离现实生活15.为小事伤神不如开阔自己的心胸16.动辄哭泣不如提高自信心17.保持自己最真实的一面，跳出情绪循环18.爱发牢骚不如学会包容19.委婉地拒绝他人并没有错20.严于律己才能避免做事拖拉21.善于管束自己才能摆脱懒惰22.挑剔别人不如正视自己23.爱慕虚荣不如努力追求，24.无端想象是滋生多疑的温床25.记恨他人不如提升自己26.摒弃自卑心理才能靠近成功27.不做“怪人”，从容应对多变的生活28.增加成功的经验，逐渐摆脱怯懦29.不要只顾着欣赏自己，人生还有更美的风景30.偏执有“瘾”，容易把自己赶进死胡同31.攀比只会让压力升级32.过分贪婪只会使人失去更多33.世上没有后悔药34.过分关注外貌有损心理健康35.保持谦卑的心，你就不再自负36.不要只顾自己“表演”，在人生的舞台上大家都是主角37.不要让敏感影响你的心情38.报复只会让痛苦滋长39.调整自己的心态，才能早日告别悲观40.为人越“冲”，越容易被疏远41.拓宽自己的心胸，你的气量才会变大42.做好当前的事，赶走空虚43.不要让发脾气成为一种习惯44.不要让心灵被挫折打败45.保持平常心是克服浮躁心理的捷径46.总与别人对着干很难有良好的人际关系47.过度追求完美反而不美48.害羞会束缚人前进的脚步49.一味回避他人不如勇敢面对50.凡事依赖他人不如依靠自己51.摆脱心理冲突，告别神经衰弱52.饱含热情地生活，和厌倦说“再见”53.喜怒无常也是一种病54.树立自信心，迈出交往的第一步55.学会放松自己，才能从容面对生活56.总怀疑自己生病，就会真的患上疾病57.克服内心障碍才会远离乘车恐惧58.狂吃海喝并不是解决问题的办法59.情绪不好也别拿自己的身体撒气60.食物是生命之源，告别厌食才能有活力61.放松自己是面试成功不可缺少的因素62.不懂得展示自身才华很容易被埋没63.只有敢于接受挑战，才能步步提升64.放弃利益之争，反而能赢得成功65.是等待晋升还是跳槽，关键在于分析66.要学会用技巧化解与上司的矛盾67.抱着学习的态度和上司相处68.职业和事业的选择可以不矛盾69.要有团队精神，不要固守个人英雄主义70.职场无知遇，去留自斟酌71.职业规划会让你少走很多弯路72.如何与同事相处是一门学问73.工作着是快乐的，不要把工作当成苦役74.凡事当断则断，不要总是犹豫不决75.浇灭心中的嫉妒之火76.与异性相处要保持适度的弹性77.“瓶颈”也可以成为助你上升的台阶78.良好的沟通是解决感情和事业矛盾的必备条件79.一醉不能解千愁，借酒消愁愁更愁80.戒烟并不难，内心须释然81.赌海无边，回头是岸82.用平常心来看待求爱失败83.转移注意力，走出单恋的窘境84.失恋不是世界末日85.靠容貌来换取幸福的婚姻是不可取的86.女人太强就是弱87.平衡自己的心理，支持比自己强的妻子88.用理智来控制自己婚外恋的冲动89.理性分析爱人的背叛，摆脱心灵上的创伤90.男人处理“夹板气”也要讲技巧91.换位思考是缓解婆媳矛盾的良方92.学会独立，早日摆脱恋母情结93.加强性别意识，摆脱同性恋的困扰94.真正的爱不是“打”出来的95.走进婚姻不代表走进围城96.产后抑郁最需要家人的关怀97.调整自己的心态，防止人未老心先衰98.破除迷信思想，用科学知识武装自己99.过去的已成过去，不要总是沉迷其中100.更年期也可以成为人生的第二春101.退休后也可以老有所为

<<心理医生送给你的101个贴心叮咛>>

章节摘录

38岁的韩小姐是一名普通的白领，她平时不喜欢一个人去购物。

一定要有朋友或妹妹的陪伴。

她总是会在一个货柜前花上半小时来左思右想：这件丝绸衬衣，是选枣红色还是酒红色呢？

靴子是买平跟的还是高跟的呢？

就这样颠来倒去地想啊想，一直要到售货小姐和她身边的朋友都忍无可忍、失去耐心，她才不得已犹豫、万分担心地做出决定。

而差不多还未踏进家门，她就已经后悔自己的选择了。

于是，她通常就会赶回店里，换上另外一件……可是，结果还是会令她不满意：也许还是第一次选的更好？

要是能在决定付款之前让她把每种样品都试48小时就好了。

现代人普遍压力过大，而购物成为女性释放压力的途径之一。

很多人在情绪不好时购物，可以及时宣泄压力；情绪好时也购物，因为买了喜欢的东西体会到幸福感，这也是通过购物来释放和转移压力，对情绪调整起到积极的作用。

另外，生活空虚也容易造成购物欲膨胀。

有些人虽然衣食无忧却缺少交流，生活中缺少各种其他的爱好，社交活动也不多，购物往往成为他们的一种追求。

购物过程结束了，通常追求也就停止了，成堆的商品却很少有真正适用的。

再有是虚荣心理和从众心理。

时尚、流行等活跃的元素决定了许多商品的更新速度越来越快，消费者有了从众心理，更容易在购物中欲罢不能。

心理医生认为，虽然不少购物者感到“购物确实能带来快乐”，但无论是释放压力、消磨时间还是排遣寂寞，消费购物都不是根本办法。

建立可信赖的人际关系，进行适量的运动，拓展视野，将不必要的消费转为公益性的投入等方法将更为有效。

如果一个人毫无节制地疯狂购物，超过一定界限，就会由制造快乐而变为制造痛苦。

要纠正过于强烈的购物欲望，就需要加强心理素质培养，力求保持平常的心态，使这种心理疾患得以减轻或消除。

这类畸形购物狂的心理状态，是一种危害性很大的怪异癖。

他们重视购物过程远远超过购物结果，原因就是缺乏自尊自信、内心空虚，只得用购物来填补。

那么怎样才能让他们改掉疯狂购物的坏习惯呢？

敢于面对问题并解决问题出门不要带太多的钱，每次逛商店之前想清楚需要什么、不需要什么，必要时与同伴一块去逛街，并要同伴帮助提醒。

最关键还在于搞清楚购物欲望的背后有哪些心理问题，是否有对现实的不满和对自己的不满。

当一个人敢于面对问题并去解决问题时，心理才会平衡。

养成购物前做计划的习惯购物上瘾的人常常会事后后悔，所以购物之前养成“做计划”的习惯，可以在没有打折或者闲暇的换季时节列出自己需要的物品，养成记账的习惯，这样可以坚持记录大件商品或大笔消费的支出金额，减少盲目支出。

把购物时间放到日程安排上，限定一个大致的时间，可以避免挑选时间长、范围广造成的购物过剩。

尽量用现金结账很多热爱购物的人都有使用信用卡的习惯，沉溺于可透支的刷卡当中，不利于养成合理的消费观念，建议购物上瘾的人使用现金支付，这样比较清楚自己的消费额度，利于自己对购买行为进行控制。

用其他方式代替购物心理学上有一个规律，先改变自己的行为，随后迫使自己的认知也做出相应调整。

例如，可以用运动来代替购物。

当你为了完成某个既定的目标而调整自己的时间安排时，你就在改变自己的生活方式，使之向健康的

<<心理医生送给你的101个贴心叮咛>>

、有节奏的生活作息转变，而生活方式的健康也可以帮助你应对眼前的危机，形成良性循环。

当然，不管怎样，该面对的矛盾最后还是不能一味逃避下去，否则痛苦只会越来越深。

在条件成熟、自己不至于心理崩溃的前提下，可以尝试去直面问题。

如果遇到严重的适应性障碍，也可向好友或专业人士求助。

适当购物确实可以缓解紧张的压力。

但如果一个人毫无节制地疯狂购物，超过一定限度，就会由制造快乐而变为制造痛苦。

要纠正过于强烈的购物欲望，则需要加强心理素质培养，力求保持平常的心态，或通过看书、听音乐

、与朋友聊天等方式来排解心中的苦闷。

<<心理医生送给你的101个贴心叮咛>>

编辑推荐

《心理医生送给你的101个贴心叮咛》由朝华出版社出版。

心理医生提醒大家：社会上超过90%的人都会有负面情绪，心理问题并不是一件可怕的事情。

但是，我们也不能忽略这种负面情绪，以免积少成多，郁积成病。

面对心理问题，我们应该采取合理的方式宣泄负面情绪，用积极的态度改善心理状态，这才是打造健康幸福生活的基础。

顺从你内心的力量，你的心灵才会获得平静。

孤独是一种心理常态，重要的是你要学会驾驭它，而不是让它来驾驭你。

不要让发脾气成为一种习惯。

任何时候，一个人发牢骚，都代表在一定程度上，他对目前的状态无能为力。

如果内心的空间太窄，就算无孔不入的阳光也照不进来。

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>