第一图书网, tushu007.com

<<跟专家学心理调适>>

图书基本信息

书名：<<跟专家学心理调适>>

13位ISBN编号：9787530856369

10位ISBN编号：7530856367

出版时间：2010-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：赵建勇

页数：221

字数：185000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

我国民间有这样一个故事。
有个秀才去赶考，在路上的一家旅店内做了三个梦：第一个，梦见高墙上种着白菜；第二个，梦见下雨了，自己戴着斗笠但又打了一把雨伞；第三个，梦见青梅竹马的表妹脱光了衣服与自己背对背地躺在床上。
他觉得在赶考之时做这样的梦，肯定有寓意，但自己又想不通。
所以，他就找了一个算命先生来帮他解梦。
算命先生说，完了，你没戏了，你考不上了，还是早点回家吧。
算命先生是这样解释的，白菜种在了墙上，白忙活，根本活不了；你戴了斗笠又打了一把雨伞，多此一举，没必要；你和你的表妹脱光了衣服背对背躺着，背时，点背，没戏了，没希望了。
秀才很沮丧，回到旅馆就收拾东西，准备回家。
店老板问明了情况后，笑笑说，我看你还是很有希望的。
我也会解梦，你不妨听完我的解释再做打算。
高墙上种白菜是“高种（中）”；戴了斗笠又打雨伞是有备无患，你不用担心；你和你的表妹脱光衣服背对背躺在床上，说明你们翻身的时刻即将到来，此考会让你转运。
我认为你肯定会考中的。
听了店老板的解释，秀才心中窃喜，决定一试。
果然，秀才考了一个探花。
故事中同样一个梦，不同人的解释对秀才的影响是不同的。
故事中的算命先生和店老板就相当于秀才的两个心理调剂师，两个心理专家。
同样的一个心理，在不同人的指点下，同样的一件事情，从不同的角度解释它，都将决定你的心态，决定你的行动，决定你的人生航向。

第一图书网, tushu007.com

<<跟专家学心理调适>>

内容概要

从个人的角度来说，掌握必要的心理学知识，学会为自己的心理健康状况把脉，及时发现自己的心理问题，积极进行调适，把心理问题的危害降低到最小，是成就美好人生的坚实基础。
而要做到这一点，离不开心理专家的点拨和指导。
找到权威的心理专家，获得正确的心理调适方法，才能确保个人心理的健康状态，同时也为幸福美满的人生提供保障。

第一图书网, tushu007.com

<<跟专家学心理调适>>

书籍目录

第一章 明朗心态，成就幸福人生——心态调适 一、快乐，是一种角度 二、恬淡，是一种心境 三、自信，是一种成功 四、宽容，是一种超脱 五、平衡，是一种境界 六、感恩，是一种交流 七、简单，是一种智慧 八、知止，是一种从容 九、糊涂，是一种聪明 十、慢活，是一种情调第二章 良好情绪，生活更美好——情绪调适 一、非宁静无以致远——浮躁心理调适 二、千金散尽还复来——悲观心理调适 三、乱云飞渡仍从容——愤怒心理调适 四、学会放松调平衡——紧张心理调适 五、愁恨时刻亦悠悠——抑郁心理调适 六、胜似闲庭信步——焦虑心理调适 七、心中小鬼苦煞人——恐惧心理调适 八、莫愁路上无知己——孤独心理调适 九、心无着落神缥缈——空虚心理调适第三章 健康行为，快乐你我他——异常行为调适 一、借酒消愁愁更愁——嗜酒心理调适 二、吞烟吐雾内脏绿——嗜烟心理调适 三、保证营养不厌食——厌食心理调适 四、还胃空间不暴食——暴食心理调适 五、世间万物尘已定——洁癖心理调适 六、按需消费勿狂购——购物狂心理调适 七、活在现实莫痴网——网瘾心理调适 八、赌博危害甚于虎——赌博心理调适第四章 冷静从容，创造好人脉——社交心理调适 一、自轻自贱不自信——自卑心理调适 二、人不为己天诛地灭——自私心理调适 三、事不关己高高挂起——冷漠心理调适 四、死要面子活受罪——虚荣心理调适 五、妒人之能乐人失——忌妒心理调适 六、捕风捉影无中生有——多疑心理调适 七、唯我独尊——自负心理调适 八、犹抱琵琶半遮面——羞怯心理调适 九、不撞南墙不回头——固执心理调适 十、人心不足蛇吞象——贪婪心理调适第五章 职场角逐，打造个人品牌——职场心理调适 一、量体裁衣立足现实——不良求职心理调适 二、改善自我提素质——工作初期不适应心理调适 三、改变认知爱本职——工作不称心心理调适 四、与时俱进拓思路——工作倦怠心理调适 五、努力工作心不愧——职业危机感心理调适 六、端正心态巧沟通——恐惧老板心理调适 七、加深了解追默契——面对同事的心理调适 八、不骄不满不施压——升迁的心理调适 九、准备充分有方向——转行的心理调适 十、十字路口不慌张——辞职的心理调适 十一、从头再来再就业——下岗的心理调适第六章 心情放松，伴着阳光去上班——上班族综合症心理调适 一、隐患存于写字楼一白领综合征 二、周末无所适从——周末综合征 三、周末过后烦躁——星期一综合征 四、长假过后难收心——假期综合征 五、这山望着那山高——跳槽综合征 六、有人欢喜有人忧——年终综合征 七、张弛无度累身心——工作狂综合征第七章 浪漫理智，爱情之花永绽放——爱情心理调适 一、情人眼里出西施——审美错觉心理调适 二、为谁等待为谁苦——单恋心理调适 三、爱在心中口要开——暗恋心理调适 四、该放手时就放手——失恋心理调适 五、人间才有真情在——网恋心理调适 六、人生难得一知己——异性友谊心理调适 七、爱情之花也会枯萎——不懂欣赏心理调适 八、天亮以后说分手——一夜情心理调适 九、恋爱就是恋爱——性冲动心理调适 十、执子之手，与子偕老——择偶心理调适第八章 方法得当，帮助稳固围城——婚姻心理调适 一、为心穿上红舞鞋——新婚心理调适 二、明明白白咱的心——如何培养“婚商” 三、金风玉露难相逢——两地分居心理调适 四、七年之痒也是真爱契机——婚姻危机的调适 五、夫妻之外还有一个他(她)——婚外情的心理调适 六、释放单飞的心灵——离婚后的心理调适 七、有些爱可以重来——再婚的心理调适 八、让爱互动起来——后爸后妈心理调适第九章 轻松快乐，男人活得也精彩——男性心理调适 一、老婆总是别人的好——审美错觉心理调适 二、精疲力竭难适应——疲劳心理调适 三、失败过才更成熟——遭遇挫折的调适 四、男人哭吧不是罪——抑郁心理调适 五、事业家庭一肩挑——生活失衡调适 六、重塑男人的信心—一叫心理性ED症调适 七、爱她就爱她的人——恋物癖心理调适 八、儿子是“情敌”——与孩子争宠心理调适 九、处女真的很重要吗——处女情结心理调适第十章 美丽幸福，争做“半边天”——女性心理调适 一、扭曲的“爱美之心”——不良整容心理调适 二、不能承受之“亲”——如何应对性骚扰 三、不打不骂更自在——拒绝家庭暴力 四、鱼和熊掌难兼得——事业与家庭的抉择 五、积极乐观迎挑战——职业女性的心理调适 六、有心栽花花不开——不育女性心理调适 七、准备告别“丁克族”——孕前心理调适 八、做阳光灿烂的孕妈妈——孕期心理调适 九、轻松快乐做妈妈——产后抑郁症心理调适

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

这时，一部分人就会出现一些不适：浑身乏力、精力不集中、厌食、嗜睡、孤独等，这就是所谓的假期综合征。
调查显示，每个假期过后都会有大约50%的人陷入假期综合征。
这些症状在假期结束后的最初几天最为明显，通常一周左右逐渐缓解，也有人持续一周以上。
这主要是因为上班族平日里都忙于各自的工作没时间相聚，于是便利用假期相互拜访，氛围和场面十分热闹，少不了大吃大喝。
假期过后，肠胃不适便很自然，而一下子从热闹回到单调的环境也会产生失落与孤寂。
春秋是旅游的好时节，很多上班族都利用这个时间去旅游。
难得一次的旅游让他们兴奋到极点，于是把行程排得满满的，很多人玩到最后一天、最后一刻才回家，然后马上投入快节奏的工作生活中，当然会不适应。
此外，还有一些上班族想利用假期放松一下，于是待在家里看电视、上网、睡觉，很少出门，这样放松惯了，自由惯了，等假期一过想到又要开始工作和面对压力，自然产生烦躁情绪。
其实，生活不可能总是处于轻松、自由的状态之中，认清这一点，你就会在假期尽情放松的同时，保持一颗平常心，适应从轻松到紧张的转变。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《跟专家学心理调适》：把脉心理健康，科学调适身心，解开你心灵的疙瘩，化解你内心的迷茫；获得快乐的宝典，分享幸福的秘籍。
解开你心灵的疙瘩，化解你内心的迷茫，获得快乐的宝典，分享幸福的秘籍。

第一图书网, tushu007.com

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