

<<心理解压十日通>>

图书基本信息

书名：<<心理解压十日通>>

13位ISBN编号：9787550204898

10位ISBN编号：7550204896

出版时间：2012-8

出版公司：北京联合出版公司

作者：小东，德东

页数：169

字数：113000

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>

## <<心理解压十日通>>

### 内容概要

小东和德东编著的《心理解压十日通》以十天为限，逐步地带领你走出对压力的误解，并传授一些切实有效的减压方法。

你只需要保持一种宽纵闲适的心态阅读本书，对于书中提到的减压方法以娱乐的心态尝试实践，那么本书必可带领你走出压力的困扰，步入悠闲自得，游刃有余的人生境界。

## <<心理解压十日通>>

### 书籍目录

#### 第一天 了解压力

- 1.生活压力与情绪
- 2.看清压力的实质
- 3.压力，并非那么可怕

#### 第二天 做好压力管理

- 1.心理压力是可以管理的
- 2.学会与压力共舞
- 3.什么是压力管理
- 4.学会正确利用压力

#### 第三天 斩断压力的根源

- 1.不要过于猜疑
- 2.自卑只会让自己压力重重
- 3.忧虑让人生充满压力

#### 第四天 减压的四类方法

- 1.认知类减压法
- 2.快乐类减压法
- 3.暗示类减压法
- 4.想象类减压法

#### 第五天 千万不要越减越压

- 1.不要借酒浇愁
- 2.不能自暴自弃
- 3.不可暴饮暴食
- 4.不得无节制消费

#### 第六天 抛弃那些压力恶习

- 1.拖沓的习惯要不得
- 2.行动要有计划
- 3.做事不能耽于空想
- 4.不要过于争强好胜

#### 第七天 学会自我调节

- 1.适应别人自我减压
- 2.快乐地让自己适应
- 3.学会坦然接受

#### 第八天 摆脱产生压力的不良心态

- 1.消极心态限制人
- 2.挑剔就是一种毒
- 3.让浮躁的心变平和
- 4.抱怨生活不如改变生活

#### 第九天 自己做情绪的主人

- 1.揭开情绪的神秘面纱
- 2.做自己情绪的统治者
- 3.调整好自己的心态

#### 第十天 轻松心情自己造

- 1.修炼积极的心态
- 2.让心灵去散步
- 3.不要自我攻击

<<心理解压十日通>>

4.善于引导情绪转向

## <<心理解压十日通>>

### 章节摘录

4. 不得无节制消费 逛街购物是很多人在心情不好时的一种选择, 并且经过各种调查, 这种选择带有一定的普遍性, 特别是在女性群体中, 更是有相当大的一部分人会选择这种方式来发泄自己的情绪。

为的就是通过这种无节制的消费, 给自己的心理带来一种满足和暂时的安全感。

看着手里满满的一堆东西, 似乎世间所有的烦恼都不在了, 剩下的就是喜悦。

可是事情并不是这样的, 可以说, 通过无节制的消费来发泄自己的情绪并不是一种好方法, 因为通过调查发现, 绝大部分的人在这一通的发泄之后, 都会后悔。

后悔自己当初的冲动、后悔自己把持不住自己而浪费自己的金钱。

其实这些人的想法很单纯, 也非常能理解, 他们之所以选择无节制消费来发泄自己的情绪, 无非就是让自己变得开心一点, 给心灵排排毒。

事实上到了最后, 他们后悔了, 也就是说给心灵排毒失败了。

由此我们可以得出这样一个结论: 无节制消费是一个心灵排毒的误区, 我们应该避免。

毫无疑问的是这种误区将会给我们的生活带来很多不愉快, 甚至会让我们的生活变得更加糟糕!

那么这种误区带给我们的伤害又主要表现在哪些方面呢?

主要有以下几个方面: 无节制消费是一种心理的放任。

这种无节制消费无非就是想让自己痛痛快快地做一件事情。

我们都明白, 生活中的很多事情都不是做得非常痛快, 即便是很小的一件事情, 也都可能失败, 于是很多人在失败之后就选择了消费这种方式, 因为花钱去买东西, 只要你喜欢, 几乎没有实现不了的。

可是, 你有没有想过你在消费的时候, 你的心理是什么样的?

包括你在想什么、你的目的是什么、还有你的潜意识?

比如说一个女孩子发现自己的男朋友有外遇了, 于是她去疯狂的购物, 只要是自己喜欢的东西不问价钱款式, 一律买下。

那么她在做这些的时候, 到底是怎么想的呢?

.....

## <<心理解压十日通>>

### 编辑推荐

第二次世界大战期间，某个欧洲小国大约有30万人死于战场之上，可是在这个时期有超过100万人由于生活紧张和对战争的忧虑患上心脏病而过世。

世卫组织的报道：每年由于忧虑引发的自杀的人数比死于其他常见传染病的人还多。

在每20个人当中就有1个会在某个时期由于忧虑而导致精神崩溃，进而产生自杀的想法。

由此可见，过度精神压力对人的危害甚至超过了战争与传染病，如果不能正确地面对压力，造成的后果是很可怕的。

《心里解压十日通》简单易懂的心理压力应对指南。

<<心理解压十日通>>

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>