

<<心灵密码>>

图书基本信息

书名：<<心灵密码>>

13位ISBN编号：9787802137820

10位ISBN编号：7802137829

出版时间：2009-8

出版时间：海潮出版社

作者：刘迎泽 编

页数：201

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>

## &lt;&lt;心灵密码&gt;&gt;

## 内容概要

什么是健康？

大部分人都会说身体强壮不生病就是健康。

其实这样的健康观念是片面的。

现代健康的概念，早已超出人们的传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，即身、心两个方面。

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。

心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

研究发现，全世界的人有75%的人正处于健康与疾病之间的状态，这种状态在很大程度上是由心理问题引起的。

心理问题如果不能得到很好的诊治，也会引发身体疾病。

因此，重视心理问题已经到了刻不容缓的地步。

据专家介绍，由于现代人生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。

心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。

因而从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。

”美国心理学大师鲍勃·卡鲁说：“人生就是一部心理学方程！

”的确，心理是人生最明显的健康指数。

如果谁重视不够，就会给自己的人生制造“心理障碍”。

我们大家都知道，生活中每个人都会有各种各样的心理，面对困难与挫折，有的人坚强、执著，有的人则不堪一击。

前者可以顶住压力，后者则毫无希望，这就是说，不一样的心理就会导致不一样的人生。

而本书揭开了各种心理疾病的神秘面纱，诠释了一个个心理疾病的起因，解开一个个心灵密码，让读者可以自己为自己的心理把脉，发现问题，及时纠正，还自己一颗健康的心灵。

## <<心灵密码>>

### 作者简介

刘迎泽：籍贯北京，中尉，毕业于中国人民解放军北京军医学院。  
陕西省心理学会心理测量与心理咨询站专业委员会会员，教育学硕士。

在学术研究方面成果丰硕。  
曾在核心期刊上发表学术论文多篇，如《对心理战地位作用的分析》、《提高我军心理防御能力与完善心理咨询机

<<心灵密码>>

书籍目录

第一章 揭开意志障碍的密码 依赖 懒惰 怀旧 挫折 冲动 恐惧 害羞 犹豫 后悔 完美 暴躁 拖延 自负  
第二章 解读情绪障碍的密码 悲观 厌倦 孤独 紧张 焦虑 自私 愤怒 空虚 压抑 自卑 忧郁 猜疑 浮躁  
嫉妒  
第三章 透视人格障碍的密码 回避型人格障碍 依赖型人格障碍 偏执型人格障碍 分裂型人格障碍  
表演型人格障碍 反社会型人格障碍 强迫型人格障碍 攻击型人格障碍 自恋型人格障碍 循环型人格障  
碍 边缘性人格障碍  
第四章 分析心理病症的密码 焦虑症 自闭症 神经衰弱症 抑郁症 恐惧症 强迫症  
癔病症 疑病症 老年痴呆症 老年抑郁症  
第五章 解析特殊情境下的心灵密码 分析失恋心理 分析离婚  
者的心理 离异家庭子女的心灵解码 解读离退休心理 分析青春期心理 分析早恋的心理 解析青春期敏  
感症 “独身族”的心理探秘 解析失眠心理因素 解析“社会懈怠”心理

## &lt;&lt;心灵密码&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：首先是教育失当引起的心理依赖。

在精神上受到抚慰会给人一种美妙的感觉，因为人性中有它的弱点，如怕承担责任、愿意受到保护、贪图安逸等。

人有能力不及和脆弱的时候，需要一个“权威”来解决生活中的难题，为其出谋划策，并对可能出现的结果负责。

这在青少年身上尤为突出。

青少年是软弱的，他们需要家长及老师的保护和指导，在青少年眼中，家长尤其是老师是非常重要的，他们的批评和赞许都至关重要。

有些人有较重的自卑心理，认为自己不如别人，如知识贫乏、能力不强、笨嘴拙舌，因此在与人交往中不自觉地把自己放在配角位置，心甘情愿地接受别人的支配。

当然在依赖中也得到了某些好处，如不再孤单，感到有了“靠山”，自己的一些行为受到赞扬。

这些对自卑的人是非常有诱惑力的，代价是丧失了自我的独立性以及由于屈从而引起的内心的矛盾和痛苦。

健康的、平等的人际关系是具有选择性的，这种选择性能使人得到友爱及独立性。

而只要存在着心理上的依赖性，就必然不会有选择，也就必然会有怨恨和痛苦。

有严重依赖心理的人一旦觉得需要别人，离不开别人，便会成为一个脆弱的人。

也就是说，如果他所需要的人离开了自己，变了心，那么他就感到被人抛弃，茫然不知所措，精神极为痛苦，甚至崩溃。

依赖别人（如家长、师长、领导、朋友）的人，会把别人看得比自己重要，期待着别人的安抚与赞许，会自觉不自觉地迎合别人的意愿说话、做事，以取悦对方，而将自己置于依附的地位，这样就丧失了自我，事后会感到怨恨，心中不平，而不如此又感到内疚和不安。

媒体关注与评论

情感和愿望是一切努力和创造背后的动力。

——爱因斯坦如果一个人被别人抛弃或拒绝于团体之外，他便会产生孤独感，精神会受到压抑，严重的还会产生无助、绝望的情绪。

——马斯洛居安思危、适度快乐的人往往比满足于现状、高度快乐的人更富有，更健康。与完全不焦虑相比，适度焦虑可带来更多好处。

——埃德·迪纳人类本性中最深的企图之一是期望被赞美、钦佩、尊重。希望得到尊重和赞美，是人们内心深处的一种愿望，心理和生理还处在发展阶段的学生更是如此。

——威廉·詹姆斯经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵的健康。

——弗兰西斯·培根

## <<心灵密码>>

### 编辑推荐

《心灵密码:做自己的心理医生》：发现之旅：很多东两那么重要，但是我们从来都没有关注过。

秘密档案：心里已经装得太满了，应该把旧的秘密尘封，再装新的。

心灵钥匙：开启一扇门的同时，记得关上身后的另一扇门。

成功助力：最大的敌人就是你自己，战胜了自己就战胜了一切。

一个孤独的旅者不是苦行僧而是坚强的探路者超越平凡飞蛾扑火也在所不惜只为那一刻心灵的释然...

...心灵密码，每天读点心理学

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>