

<<只有自己救自己>>

图书基本信息

书名：<<只有自己救自己>>

13位ISBN编号：9787802445482

10位ISBN编号：7802445485

出版时间：2010-1

出版时间：现代出版社

作者：汪才柱

页数：192

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>

## <<只有自己救自己>>

### 内容概要

随着竞争压力的加大，人们心态上的困惑在逐渐加剧，我们能亲眼看见身边很多人陷入到对现实生活的迷茫之中。

我们发现困惑自己的不再是复杂的外在世界，而是多变的自我内在世界，对于很多人来说，自我内在世界是未知的，也是不可控制的，也是最容易让自己感到沮丧的。

## <<只有自己救自己>>

### 作者简介

汪才柱，毕业于江西省师范大学幼儿心理学专业，中国心理学会会员；中国核心教育刊物研究员国家注册师级心理咨询师、督导师；临川一中资深心理教师；江西心理咨询中心顾问；江西社会心理学会会员。

## <<只有自己救自己>>

### 书籍目录

第一章 情绪篇 从焦虑和担忧中康复 减少焦虑训练法 焦虑倾向自测：走出抑郁症的失落 享受瞬间的快乐 抑郁症自测：克服恐惧和恐怖症 让“自我训练”的力量与你的生活相伴 恐惧症自我测试：调好“阀门”火大伤身 降低自己的沸点 易怒自测：第二章 性格篇 狭隘是人生的绊脚石 放下包袱才能前进 狭隘自测：吝啬让心灵的花园荒芜 小舍小得，大舍大得 是否吝啬自测：卸下贪婪的包袱 只带最需要的启航 知足感自测：走出自卑的围城 自信不是皇帝的新衣 自卑感自测：第三章 人际篇 嫉妒当拒 嫉妒可以转化 嫉妒心是否过度自测：把猜疑消灭在萌芽状态 告别猜疑心态 你对别人的信任度自测：自负只会迷失自己 对待自负要双管齐下 自我为中心度自测：摆脱虚荣心的束缚 爬出虚荣的陷阱 虚荣度自我测试：悲观主义 给自己一个积极暗示 你是否悲观自我测试：第四章 工作篇 寻求面对压力的方法 减压是一项技术活 自我测试：你生活中的压力源自哪里？摆脱失败的阴影 让自我的心灵解放 抗挫能力自测：逃避，只能使问题无限期搁置 聪明人不推脱 逃避方向自测：惰性是成功的敌人 永远都为时不晚 时间管理水平自测：职业倦怠症 永远都为时不晚 你是否有进取心自测：第五章 情感篇 爱情也要高质量，速食爱情不可取 养成健康恋爱的行为 恋爱观自测：生命能否承受之重——失恋的心理平衡技巧 失恋及心理调适 自我测试：你和恋人能否渡过感情危机？走出报复的误区 正确对待自我 仇恨度自测：依赖是一种懦弱 以独立的方式去思考问题 你是否属于依赖型的人自测：心灵呼叫转移

## <<只有自己救自己>>

### 章节摘录

第一章 情绪篇调好“阀门”火大伤身拿破仑说：“真正伤害你的，只有自己而非他人。

”在饭店吃饭遭遇拙劣和粗暴的服务员；当我们身着漂亮衣裙呼吸着雨后清新的空气漫步在赴约的路上，却被疾驰而来的车溅得一身泥水；最亲密的人却经常冒犯你；办公室里愚蠢固执的上司。这些场景中我们是不是经常控制不住自己的脾气而浑身喷火呢？这些都是我们抑制不住自己容易爆发情绪的场合。

但是英国生物学家达尔文说过：“人要发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。

”这话虽然有点过头，但发脾气的确容易使人失去理智，有时甚至会使亲朋好友成为冤家对头。

如果你是一个经常大动肝火的人，那么你就要注意了：自己是否已经步入病态的心理——易怒？易怒是一种反应过度的状态。

这是一种剧烈但持续较短的情感障碍。

人们一遇到刺激或不愉快的情况，即使极为轻微，也很容易产生一些剧烈的情感反应——极易生气、激动、愤怒、甚至大发雷霆，与人争执不已等。

但并没有明显的情景性，即在任何场合都可能发生，且不会主动加以控制，常给人一种惹不得的感觉；病理性易怒则是一种短暂而强烈的、伴有冲动行为的情绪爆发，来势凶猛而残暴，可伤人、毁物、纵火，常伴有明显意识障碍，事后多不能回忆。

## <<只有自己救自己>>

### 媒体关注与评论

心，是一个人最强壮的部分。

——曼德拉 好的心理是一剂良药，能催人奋进，反之它就是枷锁，使人灭亡。

——弗洛伊德 世间最强大的莫过于向人们展示他们的心灵。

——托马斯·摩尔 心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

——马斯洛 世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

——塞缪尔

<<只有自己救自己>>

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>