

<<做自己的心理医生大全集>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生大全集>>

13位ISBN编号：9787802554719

10位ISBN编号：7802554713

出版时间：2010-6

出版时间：企业管理出版社

作者：牧之

页数：411

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>

<<做自己的心理医生大全集>>

前言

自己是最好的心理医生荣格说过：“心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫苦和战争，而是我们的心灵自身。

”每个人都有一些需要打开的“心结”。

这些心理盲点，如果任其积聚，超过了一定界限就会造成心理疾病；而如果得到及时的调节，又可能很快恢复正常，但是长期以来，中国人似乎更关心自身的生理环境，对营养保健、锻炼强身投入了极大热情，却忽视了对健康同样重要的心理环境——稳定的情绪、愉悦的精神、坚定的意志等等。

事实上，心理健康的重要性远远超过一般人的想像。

有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有70%至80%与心理因素有关，这些疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡及一些皮肤病。

我们生活在一个复杂而且不断变化的时代，不论这些变化是否是我们所追寻的，现实的压力总是迫使我们不停地向前运行。

人们在各自的领域里被社会异化，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧，人类陷入了一场前所未有的心理危机。

有句成语叫“解铃还须系铃人”，说的是南唐时候的故事：金陵清凉寺有一位法灯禅师，性格豪放，平时不太拘守佛门戒规，寺内一般僧人都瞧不起他，唯独主持方丈对他颇器重。

有一次，方丈在讲经说法时询问寺内众僧：“谁能够把系在老虎脖子上的金铃解下来？”

”大家再三思考，都回答不出来。

这时法灯刚巧走过来，他不假思索地答道：“只有那个把金铃系到老虎脖子上面去的人，才能够把金铃解下来。

”方丈听后，点头称赞。

“解铃还须系铃人”的成语从此世代流传下来，用来比喻谁造成的困境还得由谁自己来解决。

对待我们所面临的心理问题也是一样，别人不可能代替我们解决，就像不能代替我们呼吸一样。

相信自己的治愈潜能，像呵护孩子一般呵护我们的心灵，多给自己一点时间和空间，再多一些耐心，你就是自己最好的心理医生！

无论男女，其一生都逃脱不了心理问题的困扰。

当你感到“今天有点烦”的时候，怎能不想找到一把心灵的“梳子”，来梳理，一下纷乱的思绪？

然而，由于各人自身因素、环境因素的不同，每个人的调节能力都有差异。

<<做自己的心理医生大全集>>

内容概要

长葆身心健康的心灵圣经，让你在闲暇或苦闷时认识自己 荣格说：“心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫苦和战争，而是我们的心灵自身。

” 无论男女，其一生都逃脱不了心理问题的困扰。

当你感到“今天有点烦”的时候，怎能不想找到一把心灵的“梳子”，来梳理一下纷乱的思绪？

本书以具有代表性的心理故事和科学条理性的分析，讲述了各种异常心理产生的根源及各种简单易行的解决方法，并介绍了与你的日常生活息息相关的各种心理及随之产生的种种行为。

让你在轻松阅读中引导自己走向阳光！

<<做自己的心理医生大全集>>

作者简介

牧之，1997年北京师范大学心理学硕士毕业，1999年赴美深造，获心理学博士学位，2004年回国，从事心理辅导工作。

现为心理学专栏作家，出版有《管理要读心理学》《心理健康枕边书》《心理学的帮助》等畅销书。

人人都可能产生心理问题，无论男女，其一生都逃脱不了心理问

<<做自己的心理医生大全集>>

书籍目录

前言 自己是最好的心理医生导读 拥有一个健康的心理 什么是心理学 何谓心理 什么是心理学 消除对心理学的误解 为自己的心理状况把脉 心理健康的七项标准 影响心理健康的因素 关于心理健康的误区 心理平衡与失衡 附：美国心理卫生学会提出的保持心理平衡的十条秘诀第一篇 这些事不必找心理医生 第一章 揭秘常见异常心理 认识常见异常心理 什么是常见心理异常 常见心理异常的特点 附：常见心理异常测试 常见心理异常的自我诊断与调适 自卑：总觉得自己不行 猜疑：内心深处不相信任何人 空虚：就这样，啥也不想干 吝啬：一花钱，我就心痛 虚荣：不拥有那些好东西，我会受不了 嫉妒：不能忍受别人比自己出色 完美主义：不能原谅自己比别人差 病态怀旧：要是能回到过去该多好 第二章 调节神经官能症 认识神经官能症 什么是神经官能症 神经官能症的病因和影响 附：神经官能症测试 神经官能症自我诊断与调适 焦虑症：总担心有什么对自己不利 强迫症：明知没意义还得去做 恐怖症：一上车我就害怕 疑病症：身体好像出了问题 神经衰弱：老觉得自己精力不足 第三章 消除轻微心境障碍 认识心境障碍 什么是心境障碍 心境障碍的影响和原因 附：心境障碍测试 心境障碍的自我诊断与调适 抑郁症：干什么都不高兴不起来 急躁情绪：稍有意外就会情绪激动 悲观情绪：活着是一种痛苦 愤怒情绪：恨不能砸了这世界 紧张情绪：经常心慌得无法呼吸 消沉情绪：对什么都不感兴趣 敌对情绪：认为身边没有一个好人 第四章 矫正本能行为障碍 认识本能行为障碍 什么是本能行为障碍 本能行为障碍的形成和类别 附：本能行为障碍测试 本能行为障碍的自我诊断与调适 自伤：只有伤口才能让心平静下来 失眠：翻来覆去就是睡不着 贪食：一直吃到呕吐才会停止 厌食：每次吃东西我都很痛苦 嗜睡：真想睡得死过去第二篇 心理学与你的生活

<<做自己的心理医生大全集>>

章节摘录

瑶瑶的可能回答：瓶子里的多；坛子里的多；一样多。

问题三：天生的盲人恢复视力以后会怎样？

现在运用外科手术使那些天生的盲人在晚年恢复视力，已不是什么奇迹。

在拆除绷带的头几天里，你认为这样的人：什么也看不见；看到的只是一片模糊；只看到一些模糊不清的影子在晃动；不用触摸就能认出熟悉的东西；只有在触摸一下并看一看后才能认清东西；看到的一切东西全都上下颠倒。

问题四：哪一种决定风险大？

一群朋友准备把一些钱作为共同资金在赛马会上花掉。

在每次比赛前他们都分别写出赌注的意见，然后集中商讨，做出全组决定。

在每项比赛上，最慎重的决定是一点赌金也不押，较为冒险的决定是在最有可能获胜的马上押少量的赌金，而非常冒险的决定是在不大可能获胜的马上押大量的赌金。

与个人意见的平均情况相比，全组的决定可能：更慎重；更冒险；既不更慎重也不更冒险。

下面是心理学上的答案：问题一的答案：做一个梦要用若干分钟，而且每个人每天夜里都会做好几次梦。

看到这个答案你可能会很奇怪，觉得自己没做什么梦或梦没那么多。

这是因为你将梦忘记了，或只记住了醒来之前的那个梦里的一些片段。

研究梦的心理学家做过实验：把微小的电极贴在正在睡觉的人的头上，记录下脑电波变化情况，以便抓住人在睡梦期间脑电波活动的特殊模式。

睡觉的人在出现这种脑电活动时被叫醒，他们会说正在做梦。

这说明做梦与这种特殊模式的脑电波是同时发生的。

并且此时，还伴有如下现象：眼球在眼皮下快速转动，男性还会伴有阴茎勃起，而且梦中所发生事情的持续时间几乎和这种事情现实发生所持续的时间相等。

不光人会做梦，动物也会做梦——梦具有普遍性。

美国麻省理工学院的研究人员曾做过一个实验：让老鼠在几个小时之内不停地围绕一个类似迷宫的圆形跑道转圈，这一情景就会准确地出现在它们的梦境中。

马修·威尔森博士及其同事负责该项研究。

他们利用巧克力汁为诱饵诱惑脑部装有微型电极的老鼠不停地在“迷宫”中奔跑，然后在老鼠睡觉时对其脑部单个神经元的活动情况进行跟踪，特别是对一个名为“hippocampus”的脑部区域——这一区域也是人类记忆形成的关键区域——进行了细致研究。

研究发现，老鼠在睡觉时也经历眼睛快速眨动这一阶段。

对于人类，这一阶段人脑正在做梦。

研究人员通过跟踪老鼠的脑电波可以判断出其在奔跑梦境中的奔跑速度及其在“迷宫”中所处的位置。

。

<<做自己的心理医生大全集>>

编辑推荐

《做自己的心理医生大全集》：破译现代人常见的心理困惑，让你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力。

一本快乐生活的实用工具书；一本心理疾病的预防前沿书；一本心理危机的自我援助书。

<<做自己的心理医生大全集>>

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>