

《别拿心理健康不当回事儿》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506031844

内容简介

本书从一个心理咨询工作者的角度，阐述了心理问题产生的原因及应对办法。在书中作者结合心理学一般原理和大量的案例，从个人成长的角度，阐述了童年成长环境对成年以后健康性格形成的影响；从婚恋的角度，阐述了情感补偿机制在成年人情感生活中的重要作用；从潜意识的角度，阐述了潜意识对于心理健康的深层影响。

目录

序

前言

上篇 健康心路旅程

第一章 从了解自己开始——心理健康的快速扫描

一、尴尬的双面神——了解自己是获得健康心灵的第一步

二、怎样才算是心理健康的人？——心理健康的六个标准

第二章 个性定人，风格定命——性格与心理健康的紧密关系

一、理智性与情绪化

二、内向性与外向性

三、四种类型的性格

四、造就健康的性格，男人、女人

第三章 童年的种子，成人的树——心理发展的传承性

一、一份被拒绝的爱——童年的封闭与成年的软弱

二、一个在KTV不敢开口的人——忧郁的家庭与自卑的性格

三、从一家三口的经历中得到的启示——在我们身上有多少父母留下的烙印？

第四章 爱的力量——有爱才有心理健康

一、从痛苦的失落到幸福的生活——一份真挚的爱=十个心理医生

二、一对理想爱人的困惑——爱的原型

三、父亲/朋友，合作与对抗

第五章 企业家的打赌——挑战自我，成就最高的人生价值

第六章 潜意识——心理健康的基石

一、一位母亲的奇迹——潜意识是心理能量提升的利器

二、没有忘记的“记忆”——潜意识的隐痛会伤人

三、就要最漂亮的那个——潜意识中的原动力

四、解析你自己的梦——离奇的梦与心理健康

下篇 快速获得心理健康的十六项训练

训练一 毛驴的选择——心理冲突与心理焦虑

训练二 心理感冒——摆脱抑郁症

训练三 上帝帮助谁？——失败、挫折与面对现实

训练四 急性子的幽默——A型性格与B型性格

训练五 侦探的蓝牙——双重性格

训练六 追求完美的纳西索斯——怎样应对强迫症

训练七 太阳如何赢了北风？——怎样解决人际关系障碍

训练八 斑马和野马——克服自卑心理，挑战自我

训练九 三个石匠的不同命运——恰当的自我期望

训练十 妻子的要求——勿要自我中心

训练十一 渔人的快乐——别做工作狂

训练十二 乌龟母子的对话——摆脱心理依赖

训练十三 鲸，还是鳄鱼？——勿做偏执狂

训练十四 孔雀的尾巴——性、爱与心理健康

训练十五 印第安人的古训——怎样释放心理压力

训练十六 乌鸦和猪的抱怨——自我认知是获得心理健康的必由之路

后记

在线试读部分章节

第一章 从了解自己开始——心理健康的快速扫描

一、尴尬的双面神——了解自己是获得健康心灵的第一步

有一个故事，说的是主管白天的神与主管黑夜的神，共同栖息在同一个身体里，却不知道对方的存在。一天，“白天”来到大地上巡查，发现人们在唉声叹气，就问他们：“你们为什么要叹气？”

人们回答：“因为有一个人总是在傍晚时刻来临，他给我们带来的是黑暗和恐惧，让我们没有办法抵挡。”

“白天”听了很生气，心想：我掌管的是大地的白天，居然有人敢和我作对！于是对他们说：“没关系，我给你们一瓶有法力的药水，只要让他喝下去，就可以让他睡过去，然后就可以抓住他。”

众人接过药水。到了夜晚，“黑夜”来到大地上。他巡视了一圈之后，感到有些口渴。这时他看到一块大石头上放着一瓶看起来很清澈的水，他想都没想，拿起来就喝了，结果很快地就昏睡了过去。

这个故事的结局，想必聪明的读者都已经猜到了。第二天早上，当“白天”再次笼罩大地的时候，他发现自己被牢牢地捆着，吊在一棵大树上，下面是兴奋的人们冲着他又喊又叫。

这个故事说明了一个道理：我们常常并没有如想象中的那样了解自己。

我偶然间认识的一位朋友，有一次向我提起他的苦恼：他患有严重的失眠已经有数年，每到夜晚，别人都已经酣然入睡，他却辗转反侧，想尽办法也难以入睡。经常是在别人睡觉的时候他还在睁着双眼，努力地数着“1, 2, 3……”一直数到天亮，带着满身的疲惫，又无精打采地开始了新的一天的生活。为此他去了很多家医院，试过各种治疗失眠的药物，都不见好转。

那时他还不知道我从事的是心理健康方面的工作，只是随意地向我提及此事。我建议

他说：“你的问题可能在于你的工作太紧张，心理压力过大，而失眠正是由于精神过度紧张所导致的。要想治好失眠，首先就要调适你的生活节奏与心理状态。”

他当时只是笑了笑，并没有放在心上。可是过了不久，他突然给我打电话，告诉我，他换了一份工作，不用再承受巨大的压力，失眠症也随之好了！

这位朋友的经历或许可以给我们以一些启示：我们其实并不了解自己的身心状态，而要想获得健康的身心，第一步就要了解自己、关心自己。第一章

从了解自己开始——心理健康的快速扫描

一、尴尬的双面神——了解自己是获得健康心灵的第一步 有一个故事，说的是主管白天的神与主管黑夜的神，共同栖息在同一个身体里，却不知道对方的存在。一天，“白天”来到大地上巡查，发现人们在唉声叹气，就问他们：“你们为什么要叹气？”人们回答：“因为有一个人总是在傍晚时刻来临，他给我们带来的是黑暗和恐惧，让我们没有办法抵挡。”“白天”听了很生气，心想：我掌管的是大地的白天，居然有人敢和我作对！于是对他们说：“没关系，我给你们一瓶有法力的药水，只要让他喝下去，就可以让他睡过去，然后就可以抓住他。”众人接过药水。到了夜晚，“黑夜”来到大地上。他巡视了一圈之后，感到有些口渴。这时他看到一块大石头上放着一瓶看起来很清澈的水，他想都没想，拿起来就喝了，结果很快地就昏睡了过去。这个故事的结局，想必聪明的读者都已经猜到了。第二天早上，当“白天”再次笼罩大地的时候，他发现自己被牢牢地捆着，吊在一棵大树上，下面是兴奋的人们冲着他又喊又叫。

这个故事说明了一个道理：我们常常并没有如想象中的那样了解自己。我偶然间认识的一位朋友，有一次向我提起他的苦恼：他患有严重的失眠已经有数年，每到夜晚，别人都已经酣然入睡，他却辗转反侧，想尽办法也难以入睡。经常是在别人睡觉的时候他还在睁着双眼，努力地数着“1, 2, 3……”一直数到天亮，带着满身的疲惫，又无精打采地开始了新的一天的生活。为此他去了很多家医院，试过各种治疗失眠的药物，都不见好转。那时他还不知道我从事的是心理健康方面的工作，只是随意地向我提及此事。

我建议他说：“你的问题可能在于你的工作太紧张，心理压力过大，而失眠正是由于精神过度紧张所导致的。要想治好失眠，首先就要调适你的生活节奏与心理状态。”

他当时只是笑了笑，并没有放在心上。可是过了不久，他突然给我打电话，告诉我，他换了一份工作，不用再承受巨大的压力，失眠症也随之好了！这位朋友的经历或许可以给我们以一些启示：我们其实并不了解自己的身心状态，而要想获得健康的身心，第一步就要了解自己、关心自己。心理上的不适对我们身心的影响是非常明显的，它首先会影响到我们的思想、情感与行为，使我们无法快乐地生活、愉快地工作。

一位陷入痛苦中的年轻人，向我倾诉他的苦衷。“我真的很苦恼！”

“为什么？”我问他。“我觉得自己很差，什么都不行。”

“是吗，那么你真的很差吗？”……

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)