

# 做自己的心理医生全集



[做自己的心理医生全集 下载链接1](#)

著者:蒙明炬

出版者:中央编译

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787802113831

本书以生动贴切、具有代表性的心理故事，加以科学条理性的分析，阐释和剖析了常见

不良心理、不良情绪、意志障碍、行为障碍、人格障碍、心理病症、身体疾病、性心理障碍等的心理成因，提出了解决心理问题简单易行、具有实效的方法，以及特殊情境下如何进行心理呵护。让你在轻松阅读中导引自己的心理走向阳光，学会通俗易懂的心理学知识，成为自己的心理医生！

作者介绍：

目录：前言导论

心理问题关乎生活的幸福给心理解密越过心理的陷阱警醒心理亚健康解开自己系在心中的“铃”第一章 异常心理的判断与心理健康的维护第一节

异常心理的概念与成因异常心理的概念与自我判断异常心理的成因异常心理的层次与类别第二节 心理健康的维护心理健康的标准心理健康的维护 第二章

揭开常见不良心理的面纱 第一节

虚荣——满足过后是苦泪虚荣是生活的陷阱不要为虚荣所奴役走出面子的围城 第二节

猜疑——多此一举的心灵毒素猜疑会迷惑人的心智把猜疑消灭在萌芽状态 第三节

攀比——刺向心灵的利剑攀比消减人生的快乐学会俯视，珍惜拥有 第四节

自卑——告诉自己我能行拔掉心底的木桩与自信为友 第五节

嫉妒——化解嫉妒还心灵平静嫉妒让心态变形浇灭心中嫉妒之火 第六节

吝啬——能够给予是一种幸福越吝啬失去越多学会布施 第七节

抱怨——牢骚太盛防肠断不要让抱怨成为一种习惯去掉抱怨，脚踏实地 第八节

害羞——绽放自己的美丽害羞束缚前进的脚步把自己看得更重要 第九节

逃避——直面挑战才有成功人生最大的错误是逃避承担责任赢得信任 第十节

敏感——以善眼看人莫让敏感影响你的心情消除敏感走向成熟 第十一节

报复——割除心中报复的毒瘤报复只会叠加痛苦让报复如云湮灭 第十二节

自负——谦逊能带来更多自负是自掘陷阱自负的代价是错失机会保持一颗谦卑的心

第十三节 逆反——让心灵彼此握手“对着干”加剧心理矛盾着重心灵的沟通 第十四节

偏执——远离人生的峭壁偏执容易走极端心随境迁更从容学会变通，海淘天空第十五节

贪婪——不做系上黄金的飞鸟贪欲是一种累赘贪婪滋生祸端学会知足与放弃第十六节

自私——跳出自私的篱笆自私就是自毁希望在爱心中延续第十七节

狭隘——放开胸怀，天地包客心间不要作茧自缚培养雅量，驱除狭隘第十八节

自闭——画地为牢为哪般自闭是穿肠毒药开放心灵，沐浴阳光 第十九节

邪念——化解邪念拥抱善良邪念伤害最深的是自己善良是灵魂的芬芳 第三章

导引情绪走向阳光第一节

悲观——吹走心头的阴云悲观无异于自戕给自己一个积极暗示笑别悲观，潇洒上路

第二节 厌倦——饱含热情发掘乐趣别因厌倦丢掉香槟和厌倦说再见 第三节

愤怒——勿以别人的错误惩罚自己气大伤身愤怒暴露你的弱点学会消灭“愤怒”的火焰

第四节 焦虑——跨过焦虑的石墙驱散焦虑的阴霾第五节

空虚——发掘生命的意义找到精神的“定海神针”实现未尽的心愿赶走“空洞洞”的感觉

第六节 压抑——常给心灵透透气化解心累拥抱心灵的大树 第七节

忧郁——将快乐带进生活不要让心情“感冒”让阳光驱散忧郁的雾影

第八节 孤独——孤独与情趣无缘不做自怜的孤独者走出孤独的蛛网不妨品味孤独 第九节

紧张——学会放松，掌握平衡紧张使身心劳损放松才能享受成功消除紧张，赢得从容

第十节 浮躁——倾听内心宁静的声音轻浮急躁不成事非宁静无以致远 第四章

突破意志障碍的束缚第一节

依赖——扔掉拐杖才能走得快割掉依赖的绳子做自己命运的主人 第二节

拖延——拖延埋没人的灵性拖延是虚度光阴扫除拖延的陋习第三节

怀旧——走脚下的路，唱明天的歌别把志趣滞留在昨日把握今天，享受现在 第四节

懒惰——懒惰销蚀人的心志懒惰荒芜人生以勤奋赶走你的惰性 第五节

犹豫——莫待无花空折枝犹豫者终将两手空空果断是成功的开始 第六节

恐惧——以勇气跨越成功的障碍恐惧是人生的敌人别自己吓自己给生命注入勇气 第七节

后悔——不为打翻的牛奶哭泣人生没有回头路拒绝后悔 第八节

完美——追求完美反而不美苛求完美会崩断人生琴弦有缺憾才有真实美卸掉完美的包袱

第九节 挫折——不要在心灵上被打败挫折是人生的试金石渡过挫折的河流 第十节  
冲动——冲动总与厄运相随冲动是地雷的导火线学会隐忍自制 第十一节  
暴躁——战胜自己的脾气人生不是为了生气脾气来了，福气就没了 第五章  
摆脱行为障碍的梦魔 第一节  
网络成瘾——找回现实的自我网络只是现实的幻影远离生命的黑洞 第二节  
酒瘾——借酒浇愁更愁饮酒成痛有害无益不做酒精的俘虏 第三节  
烟瘾——心血在烟雾中蒸腾“腾云驾雾”的自由拒绝“尼古丁”的肆虐 第四节  
赌瘾——“概率错位”输尽人生赌博是悲剧的导演不赌为赢 第五节  
厌食——食物是生命之源为何拒绝食物不再厌食，更有活力 第六节  
暴食——不让食物成健康杀手狂吃不能解闷自我救赎，控制饮食 第七节  
购物癖——疯狂购物不是心药脏物为何欲罢不能了却“购物不足”的心理 第八节  
洁癖——没有尘埃的世界非凡尘洁净过度是障碍“脏”并不可怕 第九节  
开灯睡眠——身体不需要黑夜的“眼睛”开灯睡眠坏处多摆脱对灯光的依赖 第十节  
乘车恐惧——不必千年怕“井绳”认清恐惧的根源从此对乘车不再恐惧 第六章  
走出人格障碍的荆棘丛 第一节  
回避型——直面心灵深处的渴望解读回避型人格障碍回避型人格障碍的调适 第二节  
分裂型——与人建立温情的联系解读分裂型人格障碍分裂型人格障碍的调适 第三节  
反社会型——不做“悖德狂”解读反社会型人格障碍反社会型人格障碍的调适 第四节  
表演型——给行为加点理性解读表演型人格障碍表演型人格障碍的调适 第五节  
攻击型——学会合理表达情绪解读攻击型人格障碍攻击型人格障碍的调适 第六节 循环型  
——保留最真的面目解读循环型人格障碍循环型人格障碍的调适 第七章  
挣脱心理病症的烦扰 第一节  
神经衰弱——不让神经“累趴下”神经衰弱的成因神经衰弱的心理疗法 第二节  
抑郁症——笑是抑郁的特效药抑郁症的成因抑郁症的心理疗法 第三节  
恐怖症——轻松面对生活恐怖症的成因恐怖症的心理疗法 第四节  
强迫症——相信你自己做过的强迫症的成因强迫症的心理疗法 第五节  
疑病症——让事实粉碎一切怀疑疑病症的成因疑病症的心理疗法 第六节  
癔病症——历练心理达到成熟癔病症的成因癔病症的心理疗法 第八章  
胆过性心理障碍的险滩 第一节  
阳痿——重振男子汉的雄风阳痿的心理成因阳痿的心理疗法 第二节  
早泄——持久方能胜利早泄不可怕早泄的保健方法 第三节 性  
恐惧——用幸福感代替恐惧性恐惧的一般成因消灭性恐惧 第四节  
性厌恶——唤起性的美妙意识性厌恶的心理成因走出性厌恶的阴影 第五节  
性高潮障碍——让快乐安然释放性高潮障碍的心理因素打造和谐性生活 第六节  
摩擦癖——摒弃幼稚型性满足摩擦癖的心理成因战胜摩擦癖畸形心理 第七节  
窥淫癖——改变欲罢不能的恶念／291窥淫癖的心理成因丢掉窥淫的低级趣味 第八节  
露阴癖——克服偏差的性表现露阴癖的心理成因露阴癖的心理疗法 第九节  
异装癖——认清自己的性别角色异装癖的心理成因矫正异装癖的行为 第十节  
恋物癖——根除对异性象征物的迷恋恋物癖的心理成因物癖的心理疗法 第九章  
构筑身体疾病的心理防线 第一节 心理因素与身体疾病的关系  
心理因素影响身体疾病的发生身体疾病的治疗 第二节  
头痛——摆脱头痛的折磨头痛的心理成因头痛的心理治疗 第三节  
失眠——去除不必要的牵挂失眠的心理成因怎样克服失眠 第四节  
嗜睡——赶走误事的嗜睡虫为什么会嗜睡嗜睡的心理治疗 第五节  
多梦、噩梦——守护安详的夜晚多梦、噩梦的心理成因多梦、噩梦的心理治疗 第六节  
慢性疼痛——送别疼痛的“眷恋”慢性疼痛的心理成因慢性疼痛的心理治疗 第七节  
肥胖——肥胖者也有快乐肥胖的心理成因做一回心理减肥操 第八节  
便秘、腹泻——告别便秘、腹泻的苦恼便秘、腹泻的心理成因便秘、腹泻的心理治疗 第九节  
高血压——脱离高血压的牵绊高血压的心理成因高血压的心理治疗 第十节  
糖尿病——摆脱糖尿病的拖累糖尿病的心理成因糖尿病的心理治疗 第十一节  
癌症——远离死神的威胁不良情绪激发癌细胞活力癌症的心理治疗 第十二节  
月经失调——情致平和心自宁／336月经失调的心理成因月经失调的心理治疗 第十章  
特殊情境下的心理调适 第一节  
失恋——转过身是更美的风景失恋是成熟的一个阶梯可以失恋，不可失态 第二节

躯体障碍——心在天自在跨越躯体障碍的高山  
躯体障碍的心理调适 第三节  
离异——平稳调整婚姻的轨道  
离婚带来的心理冲击 离婚后的心理调适 第四节  
婚外恋——责任重于出轨的欲望  
什么滋养了婚外恋 婚外恋的心理调适 第五节  
离退休——渲染夕阳的天空  
预防离退休综合症 离退休后的心理调适 第六节  
青春期——成熟的来临  
没理由恐慌 青春期容易陷入的心理误区 青春期的心理综合调适  
第七节  
中年期——固势利导缓解压力  
中年人心理发展的特征 中年“灰色”心理的调适 第八节  
老年期——乐观面对老年的天空  
老年人的心理发展特征 老年期的心理保健 结束语  
呵护心理健康，做个快乐的自己  
认识自己，悦纳自己受不完美的自我  
相信自己并喜欢自己  
给生命留存希望的光芒  
面对现实，适应环境  
淡然如云微笑如花  
幽默是生活的开心果  
简简单单才是真  
结交知己，与人为善  
多交朋友，少树敌人  
宽容别人就是善待自己  
走进别人的心灵  
努力工作，学会休闲多做事，少抱怨  
学会释放压力 爱好是心灵的寄托  
在游山玩水中放逐自己  
总结：做自己的心理医生 手记后记  
· · · · · (收起)

[做自己的心理医生全集](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

健康

心理素质

心理探幽

心理

全读

中文

个人管理

## 评论

这本书前2/3还是不错的,现在的城市人或多或少都有心理问题,就像身体会感冒发烧一样正常,当明白了病因以后,很多时候是可以预防的.

---

我承认自己有病, 但你有药吗? 我改不了, 抑或我一路打脸一路改, 乃至我压根不想改。  
。

---

这本书前2/3还是不错的,现在的城市人或多或少都有心理问题,就像身体会感冒发烧一样正常,当明白了病因以后,很多时候是可以预防的.

---

[做自己的心理医生全集](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[做自己的心理医生全集](#) [下载链接1](#)