

毕淑敏：和你一起幸福



[毕淑敏：和你一起幸福 下载链接1](#)

著者:毕淑敏

出版者:北京十月文艺出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:精装

isbn:9787530213452

“毕淑敏心理健康丛书”是毕淑敏的心理纪实作品集，共三册，分别是《星期五的心理咨询室》《和你一起幸福》和《心灵七游戏》。毕淑敏以医生、心理师和作家的三重身份，为读者破解生命中的疑惑、心理上的困扰，解读幸福的实质。《毕淑敏心理健康丛书

和你一起幸福》是以毕淑敏在CCTV-10《百家讲坛》栏目所作的关于幸福的讲座为基础，根据现场录音整理润色而成。

在《毕淑敏：和你一起幸福》中，毕淑敏从心理学、医学、人文科学的角度，通过案例为我们详细解答如何破解心灵锁链——自卑、抑郁、焦虑、悲伤、焦虑等这些潜藏在意识深层的创伤，如何客观理性地梳理自我的情绪，思考与探索和谐平衡的心灵艺术。

作者介绍:

毕淑敏，出生在新疆伊宁，16岁参军到西藏阿里，在那里度过了12年，后来回到北京，当过内科医生，开过心理诊所。

著有《拯救乳房》《红处方》《血玲珑》《女心理师》《和你一起幸福》《心灵七游戏》《星期五的心理咨询室》等畅销书。

她带着一颗宽厚、悲悯的心关注这个世界，以及这个世界上形形色色的人，带着一颗诚恳、谨慎和敬畏的心开始写作，把她的人生经验、感悟以文字的形式表述出来，期待着在某一方面、某一时刻，触动某位读者，带给他（她）一点点正面的能量，被誉为“文学界的白衣天使”。

目录: 序言

「幸福不是奢侈品……」
学会用荷尔蒙去寻找幸福
没有内啡肽的激发，幸福不过是跛子
给快乐赋予意义，如同让手指穿过婚戒
「从自卑走向幸福……」
自卑情结是幸福的最大敌人
我们的生命，不因别人的喜欢而存在
承认自卑，是迈开改变它的第一步
自我排查，找到自卑的根源
接纳自卑，它会以意料不到的方式来帮助你
写下自己的优点，学会自我鼓励
「封印悲伤，重建自我……」
悲伤是“丧失”后不可避免的生命体验
我们正在经历哪一种悲伤
接受丧失的现实，开始建立新的生活秩序
接纳不可逆转的改变，从生活中寻找新力量
时间不能解决所有问题，要有意识地缝合受伤的心
悲伤不必强求消失，让其成为历史的一部分
「适当应激，缓解焦虑……」
利用“应激”机制化解焦虑
A型性格的人是紧张焦虑的高发分子
B、D型性格的心理特征与自我调节
给A型开方：放慢生活节奏，学会等待
良好的社会支持网络，能有效抗击焦虑和危机
C型性格的人是癌症的高发分子
「放下包袱，持花而行……」
给健康打分，评价个体的状态
改变自己所能改变的事物，接受自己所不能改变的事物
自我肯定，获得恰到好处的安全感
天下没有绝对的好事或坏事，就看你如何面对
珍视自己的能力和价值，随时相信“我能”

控制情绪，不用“完美”苛求自己
拓宽心理容量，将别人的处境纳入思考范畴
勇于表达自己，战胜自我恐惧
增强心理弹性指数，让压力落荒而逃
启动适度的自我防卫机制，跨越心理危机
恰切评估，对自己有正确的期望
适应改变，将幸福砝码握在自己手上
所有抑郁症的产生，都是人际关系出了问题
不要活在过往，生活从现在开始
附录 社会再适应评定量表
后记 了解幸福的真相，构建自己的幸福体系
· · · · · · ([收起](#))

[毕淑敏：和你一起幸福_下载链接1_](#)

标签

- 心理
- 心理学
- 幸福
- 毕淑敏
- 个人成长
- 随笔
- 自卑
- 传记随笔

评论

无聊

很好啊 心理学图书 大傻给我借的

稍微有点学习到东西，就是明白了，如果一个人有不好的表现了，很有可能就是她自己心里有什么问题。

内啡肽是人们自己从生命过程中生产的一种激素，如果源源不断荡漾着身体每一个细胞，我们就年轻又活力，身心愉悦。可惜它是要我们付出艰辛的努力才能获得。

理论用不到实际…

问题的答案只有自己知道

心理丛书系列三本都读过了，在内心最烦躁难过的时候读这样子的书，会变得宁静很多。

可能是没选好书吧 翻了几页就扔一边了 这类心理学的书还是专业一点的更有说服力
大跌眼镜

读了一半，心理丛书，不太喜欢。

还行吧，我觉得我们还是要多关注自己的心理健康状况

[毕淑敏：和你一起幸福_下载链接1](#)

书评

[毕淑敏：和你一起幸福_下载链接1_](#)