

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，再建自我……」
- 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
不要活在过去，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](#)