

拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录



[拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录_下载链接1](#)

著者:章宁香

出版者:清华大学出版社

出版时间:2016-12-1

装帧:平装

isbn:9787302451662

《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》一书提供了48个日常生活中常见的心理案例，作者结合自己多年的心理咨询生涯，用讲故事的方法让你轻松掌握每一个心理技术。在轻松的故事中解决问题，心理学书籍也可以如此有趣。

作者简介:

《拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录》：章宁香，心理医生，资深媒体人，知乎专栏作家。从心理咨询到心理治疗，再到心理教育，作者在学校和医院实战数载，丰富的经历为她写作本书提供了鲜活的素材。

为了验证大量的心理问题是否都从童年就开始出现，作者开办了儿童之家和父母课堂，亦受邀到各大卫视和凤凰电台录制心理节目，尝试新媒体下的心理学应用传播，取得了节目单集播放量突破16万次，总播放量数百万次的好成绩，被业界誉为“最有亲和力的心灵导师”。

在心理学书籍中，她创造了心理技术与心理量表相对应的模式来与读者进行互动，从此心理学书籍变得简单直白，不懂都难。

目录: 第一章 心之声

- 002 寻找你的优势 优势表格
- 008 你有权利不完美 跟洁癖say goodbye
- 014 无疾而终的亲密关系 一念之转
- 023 脏话不脏心理疗愈法 君子动口
- 028 刷不出的存在感 150式管理
- 034 颜值年代 德施五样
- 039 面对偶然事件我们喜欢冒险 冒险系数
- 045 会说话的身体 唤醒能量
- 052 有一类人不喜欢做爱 自由之路
- 058 为什么我们会去讨好 我是谁
- 065 不快乐的理由中也许包括这个 来摘苹果
- 071 如何给自己解梦 梦的启示
- 077 我们能永远相爱吗 爱的修行
- 084 认识你的内在小孩 找回童心
- 091 屏读时代我们赖何而生存 时间的减法
- 096 成年人流泪你怎么看 向上看看

第二章 心之舞

- 102 传递正能量 赞美陷阱
- 108 焦虑那些事 焦虑自评
- 113 善意可以传染 种子力量
- 120 把乐观培养成习惯 聚沙成塔
- 125 看标签效应如何影响你 未知的我
- 132 当我们必须分离时 九宫格绘画
- 138 清理心理内存 言语革命
- 143 和“巨婴”相遇，你必辛苦 不做“巨婴”
- 148 语言暴力是把刀 谁来承担
- 154 假如无趣，就请放下 趣人趣事
- 160 幻想多了会成瘾 念念要忘
- 167 用另一种色彩生活 五彩世界
- 173 我们害怕和别人不一样 和而不同
- 179 同时掉海里，先救起的一定是妈 同心圆
- 185 被情结牵绊的人生 一路情怀

第三章 心之力

- 192 心理咨询也会“骗人” 觉醒之路
- 199 烦恼时的文艺疗法 诗意人生
- 206 揭秘现代心理测验 意向寻找
- 213 左手画圆，右手画方 分心测试

220 读书能治病 文字之力
228 选择困难症发生以后 无常之选
234 偏见是存在的 我不喜欢
239 愤怒是个什么鬼 愤怒指数
245 你所不知道的“七” 仪式之美
249 无处不在的催眠 帮忙启示
256 无力感来时应该这样做 心灵导师
261 如何保持心情平静 心灵四季
266 失眠了怎么办 合适最好
272 下班沉默症 幸福账单
278 脸盲者的心塞 允许遗忘
283 美是你看不见的竞争力 美美与共
• • • • • (收起)

[拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录_下载链接1](#)

标签

心理健康

好书

心理学通俗读物

心理学

心理咨询

心理健康、

寻找幸福

书籍

评论

尽量吧

[拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录_下载链接1](#)

书评

我个人非常喜欢章老师的这本书，前两天刚好在清华大学出版社第八事业部的公众号上看到章老师自己写的一片文章，我觉得写得很深刻，所以想转发过来给大家看一看。下面是正文。十里桃花春梦浅——看一个人的...

[拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录_下载链接1](#)