

修养情绪的处方



[修养情绪的处方_下载链接1](#)

著者:毕淑敏

出版者:生活.读书.新知三联书店 生活书店出版有限公司

出版时间:2019-5

装帧:精装

isbn:9787807682721

【编辑推荐】

毕淑敏新作我们的心灵共分三册：《与自我狭路相逢》《心灵的万千气象》《修养情绪的处方》

这是凝结毕淑敏心理咨询硕士博士班课程精华的一套专业心理学作品；

这是记录毕淑敏作为心理咨询师亲自问诊的真实案例的一套心理自助读本；

这是饱含毕淑敏作为一名医生作家极富人文关怀的呵护心灵之法的散文集。

这套书能够帮助你：

通过专业的心理学游戏，发现“习以为常的自己”背后，潜藏着的另外一张面孔；

走进“毕淑敏心理诊疗室”，窥他人故事，思自我人生；

运用心理学知识和科学的心理量表，认清阻碍幸福的负面情绪。

【内容简介】

《修养情绪的处方》从何为人体健康、如何评定自身心理健康状态、如何正确认识阻碍幸福人生的负面情绪等方面，以理性克制又不失温度的语言，从专业的心理学角度谈论正确呵护身心健康应具备的认知和方法。对于很多有自疗自助意识的读者，这本书说理清晰，理论功底扎实，所附的问卷和量表也容易操作，可谓自我医治负面情绪提升健康的良方。

作者介绍:

毕淑敏，祖籍山东，1952年出生于新疆伊宁，童年在北京度过，17岁赴西藏阿里地区当医务兵，1980年转业回北京。1991年获文学硕士学位，2003年北京师范大学心理学硕士、博士方向课程结业。国家一级作家、内科主治医生、心理医生。

目录: 心理学：一门由内窥外的艺术/4

内啡肽主导的幸福感/14

学会控制你的内啡肽/28

心理健康自我鉴定三十五法/36

自卑是幸福的最大敌人/124

为什么人人都会自卑？/148

承认自卑，是改变的第一步/160

自我排查，找到自卑的根源/172

接纳自卑，它会以意料不到的方式来帮助你/192

超越自卑，清醒地接受自身的局限/200

悲伤是“丧失”后不可避免的生命体验/210

我们正在经历哪一种悲伤？/218

悲伤如何升华？/226

接受丧失的现实，开始建立新的生活秩序/232

接纳不可逆转的改变，从生活中寻找新力量/240

时间不能解决所有问题，要有意识地缝合受伤的心/250

悲伤不必强求消失，让其成为历史的一部分/258

适当的焦虑，让你保持清醒与活力/268

利用“应激”机制化解焦虑/276

焦虑与性格类型/282
缓解焦虑的生活法则：必须当心，切勿担心/312
良好的社会支持网络，能有效抗击焦虑和危机/320
了解幸福的真相，构建自己的幸福体系/326
附录 社会再适应评定量表/334
• • • • • ([收起](#))

[修养情绪的处方_下载链接1_](#)

标签

心理学

情绪

毕淑敏

好书，值得一读

三联

三联@北京

评论

2019年读的第1本纸质书 借阅平台：@小木屋图书 打卡书目：《修养情绪的处方》
读书感悟：快乐就是短暂的幸福，幸福就是长远的快乐。这一年我才认识到对某一个领域深入钻研的人是什么样的状态，他们何以能不知疲倦地专注和坚持，大概是因为达到一定境界之后能感受到的那种妙不可言的乐趣吧！能在一个小圈子的江湖里占有一席之地，是所有新人最初的动力和共同的理想。付出的努力越多对这个圈子的归属感和责任感也会随之增强，蓦然回首能看到自己成长的足迹和领域的发展联系在一起，为自己所做的一点贡献感到自豪，这大概就是一种人生最大的幸福和意义吧。

[修养情绪的处方_下载链接1_](#)

书评

[修养情绪的处方_下载链接1](#)