

# 心理访谈



[心理访谈 下载链接1](#)

著者:刘迎泽 编

出版者:海潮

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787802137837

《心理访谈:听心理学专家讲故事》内容简介: 我是谁? 我身居何处? 我的人生方向是什么? 我需要什么? 我能给予什么? 在完成这一系列的“明白”之后, 我们的心理才能达到真正意义上的平衡。成为一个心理健康的人的关键, 是使自己更透明。我们要愿意并且能够向生活中的重要他人充分地表露自己。尊重生命、尊重他人也尊重自己, 是生命进程中的伴随物, 也是心理健康的一个条件。最重要的问题不在于各种各样的行为是由什么样的刺激引起的, 而在于已经出现的行为为什么有的能巩固下来, 有的却没有巩固下来, 没有形成习惯。

作者介绍:

刘迎泽: 籍贯北京, 中尉, 毕业于中国人民解放军北京军医学院。陕西省心理学会心理测量与心理咨询站专业委员会会员, 教育学硕士。

在学术研究方面成果丰硕。曾在核心期刊上发表学术论文多篇, 如《对心理战地位作用的分析》、《提高我军心理防御能力与完善心理咨询机构》、《加强和完善部队的心理咨询工作》等, 此外, 还参与编写《中国军事百科全书》、《军人心理卫生》等图书。

目录: 第一章 情绪与情感障碍 压抑 情绪对健康有哪些影响? 压抑情绪有什么危害? 负性情绪应该怎样宣泄? 适当哭泣有什么益处? 为何放声大笑有益健康? 焦虑 心理学如何解释焦虑? 焦虑症有什么表现? 怎样克服焦虑情绪? 如何缓解焦虑发作? 紧张 人为什么会紧张? 紧张对身体有哪些危害? 什么是A型性格? 怎样消除紧张情绪? 怎样用生物反馈法放松? 恐惧 人为什么会恐惧? 恐惧感从何而来? 什么是恐惧症? 如何摆脱恐惧的困扰? 悲观 悲观从何而来? 悲观情绪怎样损害健康? 乐观精神有哪些益处? 如何培养乐观精神? 无用感 无用感有什么危害? 如何克服失恋后的无用感? 如何克服离婚后的无用感? 如何克服失业后的无用感? 如何克服退休后的无用感? 孤独 孤独是怎样的一种情绪? 孤独有什么危害? 哪些人容易孤独? 什么是孤独症? 如何突破孤独的困境? 无助感 无助感从何而来? 人际交往有什么功效? 什么是习得性无助? 什么是精神支持疗法? 罪恶感 什么是罪恶感? 道德观念是如何发展的? 什么是反社会型人格障碍? 如何破除邪念? 抑郁 什么是“心灵感冒”? 什么是抑郁症? 为什么冬天容易抑郁? 为什么要重视男性抑郁者? 如何化解抑郁? 躁狂 什么是躁狂状态? 什么是躁狂抑郁症? 什么是循环型人格障碍? 如何让心境平静下来? 厌倦 厌倦情绪从何而来? 怎样克服厌学情绪? 怎样克服工作倦怠? 怎样克服情感厌倦? 如何克服厌倦重燃激情? 空虚 为什么精神空虚也是病? 空虚感从何而来? 为何虚伪的关系会加剧空虚? 心理空虚有什么危害? 怎样充实空虚的内心? 羞怯 人为什么会害羞? 害羞与社交恐惧有什么关系? 社交恐惧症有哪些表现? 社交恐惧从何而来? 怎样在交往中勇敢起来? 虚荣 为什么说虚荣是扭曲的自尊? 哪些人是病态虚荣的易感者? 如何理解虚荣的两面性? 怎样矫正虚荣心理 愤怒 人为什么发怒? 愤怒有什么危害? 发脾气还是生闷气? 为何要迁怒于人? 怎样平息怒火? 嫉妒 嫉妒心从何而来? 为何预防嫉妒要从儿童做起? 嫉妒心理有什么危害? 为什么狭隘心理引发嫉妒? 如何化解嫉妒? 第二章 意志注意障碍 懒惰 懒惰心理有哪些表现? 懒惰的原因是什么? 懒惰有什么危害? 怎样克服懒惰心理? 拖延 拖延有哪些表现? 人们为什么拖拖拉拉? 拖延的危害有哪些? 如何消除拖延的积习? 怎样合理安排时间? 完美主义 人为什么会追求完美? 为什么追求完美反而不美? 追求完美如何导致强迫人格? 强迫症有什么表现? 怎样从强迫心理中解脱? 依赖 依赖心理是怎样产生的? 依赖也会形成人格障碍吗? 为什么最顽固的是心理依赖? 为什么依赖也会导致强迫症? 如何摆脱依赖心理的束缚? 犹豫 犹豫有什么危害? 什么是导致犹豫的动机冲突? 什么是患得患失的“瓦伦达心态”? 为什么人会恐惧成功? 怎样培养果断的精神? 逃避 人为什么要逃避现实? 人们如何逃避责任? 逃避者为什么总爱怀旧? 什么是回避型人格障碍? 如何坚强内心直面痛苦? 冲动 冲动有什么危害? 如何克服心理冲动?

为什么后悔是无益的？怎样将后悔转化为经验？浮躁浮躁心理有哪些表现？现代社会为什么人心浮躁？为什么学会等待是人生必修课？如何消除浮躁保持沉稳？逆反逆反心理产生的原因是什么？人们怎样选择逆反或服从？为什么青少年容易产生逆反心理？逆反心理有什么危害？如何应对逆反心理？偏执为什么偏执不等于固执？偏执怎样破坏家庭关系？为什么偏执的人总爱抱怨？偏执心理可以严重到什么程度？如何纠正偏执人格？挫折什么是挫折？挫折会引起那些病态反应？个体怎样抵御心理挫折？影响挫折承受力的因素有哪些？如何提高抗挫折能力？敏感心理敏感有什么危害？什么是感觉过敏？什么是幻觉？如何克服心理过敏？走神什么是注意障碍？人为什么走神？怎样治疗儿童多动症？如何提高注意力？第三章不良行为与癖好嗜酒为何饮酒会上瘾？酗酒有什么危害？如何缓解醉酒症状？如何戒除酒瘾？还有哪些物质令人上瘾？烟瘾烟瘾是如何形成的？吸烟有什么危害？为什么被动吸烟害处多？什么是戒断反应？应该怎样戒烟？嗜赌为什么赌博会成瘾？赌博有哪些危害？赌徒会陷入哪些心理误区？怎样戒除赌瘾？行为成瘾的心理机制是什么？迷信人为什么会迷信？从众心理在迷信中起什么作用？算命者是如何骗人的？怎样破除迷信？自杀人为什么选择主动结束生命？什么样的人容易自杀？人们对自杀的认识有哪些错误？如何进行危机干预？吝啬吝啬从何而来？吝啬有什么危害？老年人为什么过分节俭？疯狂花钱也不正常？怎样培养慷慨的精神？猜疑猜疑心理是如何产生的？什么是妄想？为什么猜疑是情感的杀手？如何增强信任的感觉？攻击什么是攻击型人格？被动攻击有什么表现？为何社会环境会影响攻击行为？怎样减少攻击的冲动？报复人为什么会报复？如何认识仇恨的危害？感恩为何也是报复？怎样让报复消弭于无形？饮食异常人为什么要吃饭？为什么有人暴饮暴食？什么是神经性厌食症？为什么孩子会吃泥土？偏食是怎样形成的？睡眠障碍睡眠有什么重要作用？怎样治疗失眠？怎样缓解嗜睡？为什么做噩梦、多梦？为什么开灯睡眠害处多？第四章其他心理疾病心理疲劳什么是心理疲劳？影响疲劳产生的因素有哪些？什么是慢性疲劳？疲劳怎样导致神经衰弱？如何有效缓解疲劳？适应不良为什么人要适应社会关系？为什么青少年容易适应不良？怎样避免婚姻适应不良？为什么要避免自我封闭？如何增强社会适应能力？自卑如何理解自卑心理？产生自卑的原因是什么？为什么自卑会造成早衰？如何重建自信？自负为什么有人非常狂妄？什么人容易自负？为什么说自负是自尊的外壳？如何让自己变得谦虚？自恋人为何爱上自己？如何区分正常自恋与病态自恋？自恋人格障碍有何表现？怎样转变自恋人格？自私人为什么会自私？为何自私之病难以消除？人在什么时候最容易自私？如何改正自私的心态？怎样教育自私的孩子？贪婪心理学如何解释“欲望”？为什么有的人贪婪成性？怎样消灭贪婪的恶魔？为什么盲目攀比要不得？如何克服攀比的欲望？性变态为什么要研究性心理？性功能障碍有哪些表现？什么是性恐惧与性洁癖？什么是性变态？什么是中老年病态固恋？癔症什么是癔症？什么是癔症型人格障碍？什么是心理暗示？什么是疑病症？影响暗示的因素有哪些？精神异常什么是多重人格？什么是人格解体？什么是精神分裂症？什么是分裂样人格障碍？记忆障碍什么是记忆和记忆力？遗忘的规律是什么？记忆障碍有哪些？如何提高记忆力？怎样缓解记忆力衰退？智力障碍什么是智力？如何测量智商？怎样判断儿童智力发育迟滞？什么是老年性痴呆？如何提高智力？心身疾病什么是心身疾病？有哪些循环系统心身疾病？有哪些消化系统心身疾病？有哪些内分泌系统心身疾病？有哪些呼吸系统心身疾病？

· · · · · (收起)

[心理访谈](#) [下载链接1](#)

# 标签

我最近在读这本书

心理

## 评论

感觉特别一般，，，

---

[心理访谈](#) [下载链接1](#)

## 书评

走进心理世界《心理访谈》

前两年没少读心理学的书，只是最近读得不多了，因为读得多了就发现，多数心理学的书都很难带来新的观念，雷同的多，原创的少，呵呵，其实也仅仅是心理学，任何一门学科任何一个领域中都是这样吧，你不是专家，作为一个普通的读者，读了几十本书

...

---

[心理访谈](#) [下载链接1](#)