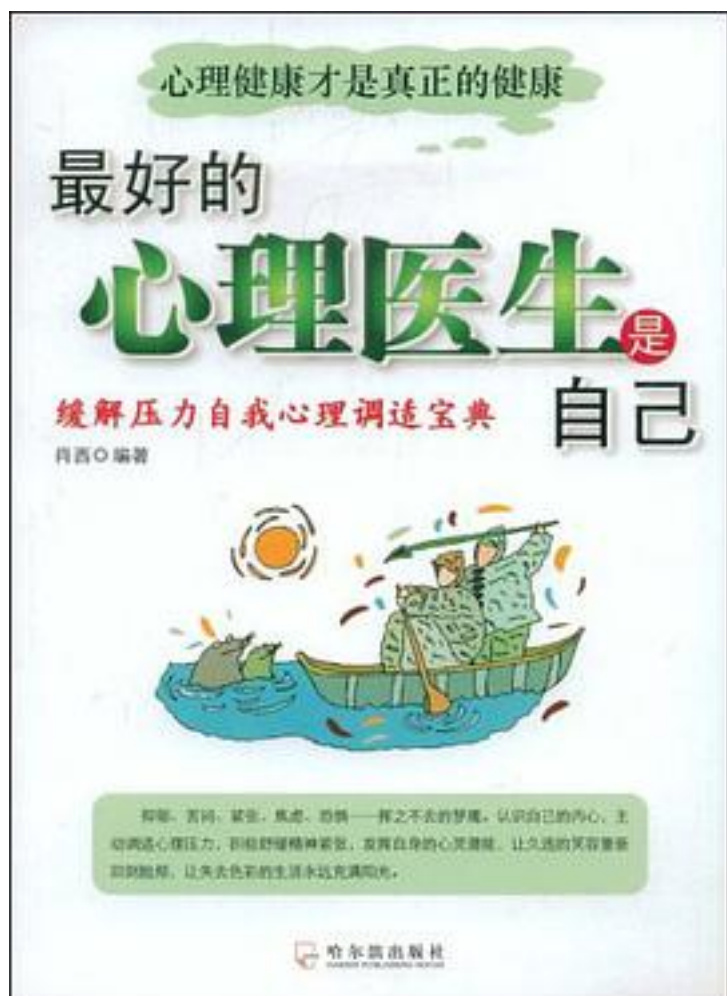


# 最好的心理医生是自己



[最好的心理医生是自己\\_下载链接1\\_](#)

著者:马银春

出版者:中国物资

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787504733375

《最好的心理医生是自己》内容简介：人生在世，难免会遇到伤心事、苦恼事，使人痛苦不堪。那么，怎样才能保持心理健康呢?关键是要学习一些心理卫生知识，掌握心理

保健及进行自我慰藉的基本方法，及时排除心理障碍，保持心理平衡，培养自己的思想情操，不要过于压抑自己的内心情感，从而心情舒畅地投入工作和生活。

作者介绍:

目录: 第一章 掌控情绪：我的情绪。我做主 1.小心，别让愤怒毁了你  
2.千万不要让情绪牵着鼻子走 3.先处理情绪，再处理问题 4.美好的情绪会带给你好运  
5.好情绪是健康的“营养素” 6.切记，坏情绪也会传染 7.适度表达自己的情绪第二章  
释放抑郁：不同的人有不同的快乐 1.抑郁，第一号的“隐性杀手”  
2.抑郁会使你在成功路上南辕北辙 3.走出抑郁，让快乐主导人生  
4.与其哭着过，不如笑着活 5.学会享受床上的时光 6.用美食把忧郁“吃掉”第三章  
摆脱空虚：充实自己的大脑 1.空虚——你心中的恶魔 2.无所事事是一种难捱的痛苦  
3.生于寂寞，死于空虚 4.生活是排解空虚的秘诀 5.博览群书，拓展视野  
6.有目标的人生是平安的 7.希望——生命不竭的动力第四章  
突破自闭：不做“装在套子里的人” 1.每个人都有“成长的烦恼”  
2.不要沉溺于个人的世界里 3.抗拒现实，会毁掉你的生活  
4.过去的不重要，将来才最重要 5.打开心门，阳光才能进来  
6.改变自我，也是一种胆气第五章 告别自恋：走向“真实的”自我 1.自恋的六宗罪  
2.世上人人都“自恋” 3.男人和女人谁更自恋 4.别把自恋当自爱 5.不要把自己看得太重  
6.过分自恋的人得不到真爱 7.适度的自恋才可爱第六章 跨越虚荣：别让面子害了你  
1.虚荣会让你一无所有 2.蔑视虚荣才会获得光荣 3.完美的人不如有点缺点的人可爱  
4.放下面子是给自己一个机会 5.抛开虚荣才有轻松人生第七章  
远离嫉妒：拒绝心灵的肿瘤 1.嫉妒就是一把刀 2.心中有美，才能看到美  
3.不完美，也可以很快乐 4.要想你拥有什么，而非你想要什么  
5.成功，豁达的胸襟是关键 6.心底无私天地宽第八章 超越自卑：可以平凡，不能平庸  
1. 别让自卑毁了你 2. 最大的敌人是自己 3. 自信是医治自卑最好的良药  
4. 每个人都是独特的 5. 暗示也是一种力量 6. 残缺也是一种美第九章  
善待失败：积极的心态能创造神话 1. 挫折是一种磨炼 2. 没有机遇也是一种幸运  
3. 学会辩证地看待人生的挫折 4. 失败同样有快乐可言 5. 培养自己的“归零”心态  
6. 走自己的路，让别人去说第十章 化解压力：给自己增加心理弹性  
1. 生活不需要标准 2. 生活本身就是一种快乐 3. 不要预支明天的烦恼  
4. 不要只想着做大事 5. 放下是一种清醒 6. 懂休息的人才懂生活第十一章  
破译情爱：幸福其实就在你身边 1. 恋爱也是一门哲学 2. 婚姻的双方永远是平等的  
3. 钱不能代替爱情，爱情也不能代替钱 4. 别以为下一个男人会更好  
5. 给爱留一个可以想象的空间 6. 多一些爱，多一点宽容第十二章  
解码交际：快乐人生需广结善缘 1. 打破自我封闭的心墙 2. 对人宽一寸，见利退一步  
3. 大事清楚，小事糊涂 4. 怀“大爱心”，做“小事情”  
5. “大好人”会使自己陷入窘境 6. 学会拒绝，才活得真实明白第十三章  
跨越职场：做一个快乐的职业人 1. 工作也可以更快乐 2. 做个“健康”的职业人  
3. 职位不代表一切 4. 做自己喜欢的工作 5. 勇于正视自己的错误  
6. 降低期望值，你会更快乐第十四章 调整心境：换一种心境，换一种生活  
1. 好心境比什么都重要 2. 给自己的心灵放个假 3. 面对困惑，给自己一个笑脸  
4. 想得开才能过得好 5. 穷开心也是开心 6. 好心境是一种选择  
7. 给烦恼上把锁第十五章 幸福在心：活着就要幸福 1. 幸福就是现在  
2. 没有不幸，便是幸福 3. 幸福的人不必是亿万富翁 4. 幸福和痛苦都是人生常态  
5. 自己的生活就是最好的第十六章 重塑人格：敢破敢立才能重建健康心理  
1. 学会遗忘，人生才会更美好 2. 淡泊名利，生活才能过得有滋味  
3. 学会知足，会让我们生活得充实 4. 放慢脚步，让心灵在闲适中漫步  
5. 理智地生活，静静地享受 6. 尊重自己的人才值得尊重参考文献后记  
· · · · · (收起)

[最好的心理医生是自己\\_下载链接1](#)

标签

评论

想看一看

-----  
[最好的心理医生是自己\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[最好的心理医生是自己\\_下载链接1](#)