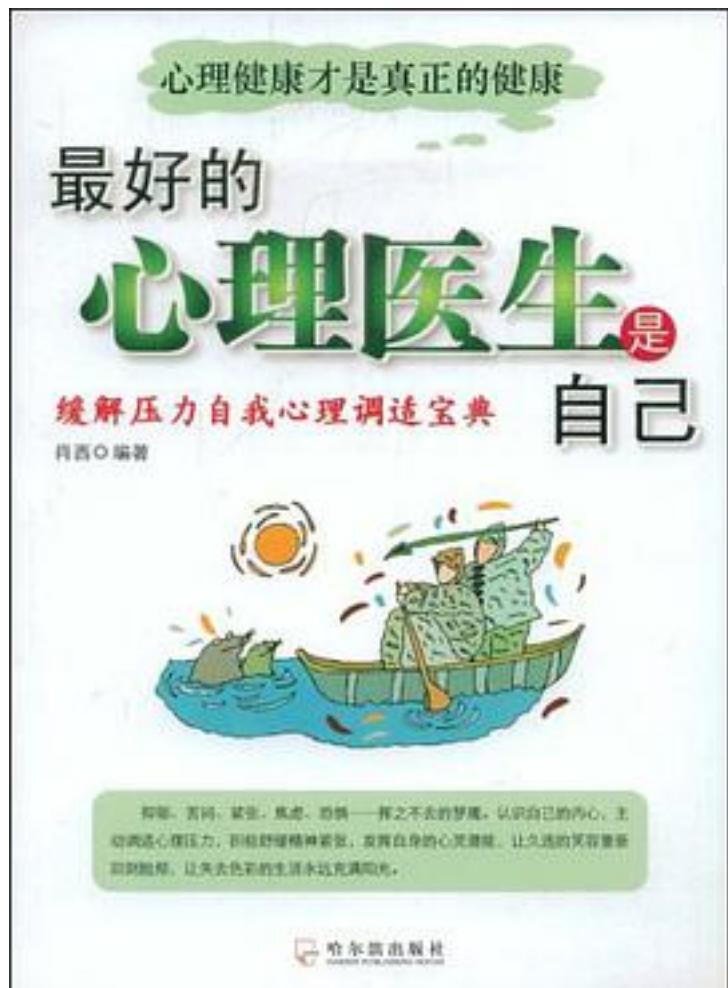


最好的心理医生是自己



[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“隐形杀手”
- 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. 看不起虚荣才会获得光荣 3. 完美的人不如有缺点的人可爱
- 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. 没有机会也是一种幸运
- 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](#)