

自助者人助

自助者自强

连队实用读本



郑公编

心理 · 涉法 · 婚恋

自助手册

☆ 心理解密
☆ 心灵处方
☆ 维权须知
☆ 维权例方
☆ 婚恋解密
☆ 婚恋配方

海潮出版社

连队实用读本

心理 · 涉法 · 婚恋

自助手册



海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理、涉法、婚恋自助手册/郑公编.—北京：海潮出版社，2003

ISBN 7-80151-721-0

I.心… II.郑… III.部队-基层组织-思想政治教育-中国-手册 IV.E221-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028256 号

● 心理·涉法·婚恋自助手册

编 著/郑 公

责任编辑/陈开仁

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/12.5 字数/300 千字

印 刷/北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次/2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80151-721-0/C·83

印 数/3000 册

定 价/28.00 元

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部：电话 (010) 66969738 传真：(010) 66969749

目 录

第一部分 心理自助

心理解密

【心理解密之一】	
心理健康,就在心理自助	(3)
【心理解密之二】	
发展的起点,认识你自己	(6)
【心理解密之三】	
做情绪的主人	(9)
【心理解密之四】	
好性格带来好命运	(14)
【心理解密之五】	
意志,你生命的支柱	(17)
【心理解密之六】	
交往,开通幸福的源泉	(22)

心灵处方

【心灵处方1】	
怎样调适自卑心理	(28)
【心灵处方2】	
怎样调适挫折心理	(30)
【心灵处方3】	
怎样调适报复心理	(32)

【心灵处方 4】	
怎样调适悲观心理	(33)
【心灵处方 5】	
怎样调适压抑心理	(34)
【心灵处方 6】	
怎样调适孤独心理	(36)
【心灵处方 7】	
怎样调适羞怯心理	(37)
【心灵处方 8】	
怎样调适沮丧心理	(39)
【心灵处方 9】	
怎样调适封闭心理	(40)
【心灵处方 10】	
怎样调适猜疑心理	(42)
【心灵处方 11】	
怎样调适逆反心理	(44)
【心灵处方 12】	
怎样调适自负心理	(45)
【心灵处方 13】	
怎样调适自杀心理	(46)
【心灵处方 14】	
怎样调适依赖心理	(48)
【心灵处方 15】	
怎样调适虚荣心理	(49)
【心灵处方 16】	
怎样调适侥幸心理	(50)
【心灵处方 17】	
怎样调适浮躁心理	(52)

【心灵处方 18】	
怎样调适自私心理	(53)
【心灵处方 19】	
怎样调适贪婪心理	(54)
【心灵处方 20】	
怎样调适失恋心理	(55)
【心灵处方 21】	
怎样调适抑郁心理	(57)
【心灵处方 22】	
怎样调适恐惧心理	(59)
【心灵处方 23】	
怎样调适敌对心理	(61)
【心灵处方 24】	
怎样调适嫉妒心理	(62)
【心灵处方 25】	
怎样调适紧张心理	(63)
【心灵处方 26】	
怎样改变冷漠	(65)
【心灵处方 27】	
怎样消除偏见	(66)
【心灵处方 28】	
怎样摆脱消沉	(67)
【心灵处方 29】	
怎样克服厌倦	(68)
【心灵处方 30】	
怎样克服忧愁	(69)
【心灵处方 31】	
怎样挣脱单恋	(70)



【心灵处方 32】	
怎样克服早恋	(71)
【心灵处方 33】	
怎样克服惰性	(72)
【心灵处方 34】	
怎样摆脱烦恼	(73)
【心灵处方 35】	
怎样消除失眠	(75)
【心灵处方 36】	
怎样戒掉烟瘾	(76)
【心灵处方 37】	
怎样控制愤怒	(78)
【心灵处方 38】	
怎样培养幽默感	(79)
【心灵处方 39】	
怎样增强记忆力	(80)
【心灵处方 40】	
怎样集中注意力	(81)
【心灵处方 41】	
怎样增强自制力	(83)
【心灵处方 42】	
怎样培养自信心	(85)
【心灵处方 43】	
怎样抑制性冲动	(86)
【心灵处方 44】	
怎样克服“空想症”	(87)
【心灵处方 45】	
怎样培养乐观情绪	(88)

【心灵处方 46】	
怎样摆脱噩梦困扰	(89)
【心灵处方 47】	
怎样治疗“亚健康”	(91)
【心灵处方 48】	
怎样克服神经衰弱	(92)
【心灵处方 49】	
如何减轻心理压力	(94)
【心灵处方 50】	
怎样解除心理疲劳	(95)
【心灵处方 51】	
怎样保持心理平衡	(96)
【心灵处方 52】	
怎样克服优柔寡断	(98)
【心灵处方 53】	
怎样克服见异思迁	(99)
【心灵处方 54】	
怎样克服吹毛求疵	(100)
【心灵处方 55】	
怎样改变失意情绪	(101)
【心灵处方 56】	
怎样取得领导信任	(102)
【心灵处方 57】	
怎样克服交往恐惧	(103)
【心灵处方 58】	
怎样克服过度依恋	(104)
【心灵处方 59】	
怎样铸造勇敢品格	(105)

【心灵处方 60】

怎样与异性正常交往 (107)

【心灵处方 61】

怎样摆脱“转退综合征” (109)

【心灵处方 62】

怎样克服不合群的性格 (110)

【心灵处方 63】

怎样摆脱“发展停顿危机” (112)

趣味测试

你的心理年龄有多大 (114)

你的心理压力重吗 (115)

你的忧郁有多少 (118)

你属于何种性格类型 (119)

你办事果断吗 (121)

你处理人际关系的能力如何 (123)

你能接纳别人吗 (125)

你和同事关系怎样 (127)

你是不是个好搭档 (129)

你有没有抑郁倾向 (131)

第二部分 涉法自助**维权须知****【维权须知之一】**

生命健康权,你的根本权利 (135)

【维权须知之二】

名誉权,保护你的第二生命 (138)

【维权须知之三】

婚姻自由权,家庭幸福的保证 (141)

【维权须知之四】

知道你的人身权利有多少吗 (144)

【维权须知之五】

财产所有权,巩固你生存发展基础 (148)

【维权须知之六】

债权,你特定的物权 (151)

【维权须知之七】

知识产权,鼓励你用知识创造财富 (155)

【维权须知之八】

财产继承权,权利和义务的统一体 (158)

【维权须知之九】

诉权,确保合法权利实现 (162)

维权例方

【维权例方1】

不准战士在驻地找对象是干涉婚恋自由吗 (165)

【维权例方2】

原先恋友败坏你的名声怎么办 (166)

【维权例方3】

如何使用军婚保护 (167)

【维权例方4】

如何行使军婚保护中“一票否决”权 (168)

【维权例方5】

有了婚约就必须结婚吗 (169)

【维权例方6】

“感情投资”能收回吗 (170)

【维权例方 7】	
军人因公致残失去生育能力还能结婚吗	(172)
【维权例方 8】	
女军人应当享有哪些婚姻家庭权益	(173)
【维权例方 9】	
丈夫不忠离婚的同时可以要求赔偿吗	(174)
【维权例方 10】	
虐待公婆能否作为离婚理由	(175)
【维权例方 11】	
从事家务较多离婚时可否要求补偿	(175)
【维权例方 12】	
不让探视子女能否停付抚养费	(176)
【维权例方 13】	
结婚证、离婚证丢失了怎么办	(177)
【维权例方 14】	
离婚时如何依法保护自身权益	(177)
【维权例方 15】	
篡改遗嘱是否丧失继承权	(178)
【维权例方 16】	
被继承人立了多份遗嘱如何执行	(179)
【维权例方 17】	
胞弟能继承已被他人收养的胞兄遗产吗	(180)
【维权例方 18】	
兄弟签订的赡养父母协议是否有效	(181)
【维权例方 19】	
舅舅的遗产能继承吗	(182)
【维权例方 20】	
继承人能否对放弃继承权利反悔	(183)



【维权例方 21】	
继承人不履行被继承人的遗嘱义务怎么处理	(183)
【维权例方 22】	
不要遗产就可不尽赡养义务吗	(184)
【维权例方 23】	
复员费是家庭共有财产吗	(185)
【维权例方 24】	
如何申请最低生活保障金	(186)
【维权例方 25】	
随军家属从事个体经营税收有何优惠	(186)
【维权例方 26】	
义务兵考取军校能否继续享受优待金	(187)
【维权例方 27】	
军人优待金能被强行办成养老保险吗	(188)
【维权例方 28】	
未办土地使用证如何主张权利	(189)
【维权例方 29】	
在租赁柜台买货受骗找不到卖主时向谁索赔	(190)
【维权例方 30】	
乘客能否要求交通事故车主赔偿全部损失	(191)
【维权例方 31】	
承包的停车场向军车收费对吗	(192)
【维权例方 32】	
领取悬赏有违拾金不昧精神吗	(192)
【维权例方 33】	
“赠一”的商品能索赔吗	(194)
【维权例方 34】	
· 犯诈骗罪的人服刑期满后能否向其追索被骗的财物	(195)



【维权例方 35】	
定量包装的商品差多少算缺斤少两	(196)
【维权例方 36】	
购票后汽车站又要乘客补交票款合法吗	(197)
【维权例方 37】	
共同收入买彩票中奖是否应均分	(197)
【维权例方 38】	
父母亡故债务是否应由子女承担	(198)
【维权例方 39】	
公款遭抢劫损失谁承担	(199)
【维权例方 40】	
亲戚赠与子女的财产能否作为夫妻共同财产分割	(200)
【维权例方 41】	
捡到钱物不返还怎么办	(201)
【维权例方 42】	
委托别人购买物品受托人遗失应否赔偿损失	(202)
【维权例方 43】	
要挟、逼迫别人还款违法吗	(202)
【维权例方 44】	
正当防卫与打不还手矛盾吗	(204)
【维权例方 45】	
被撞后怎样依法获赔	(205)
【维权例方 46】	
未成年人致人损伤父母应否负责	(206)
【维权例方 47】	
母亲不愿为邻居作证自杀谁有责任	(207)
【维权例方 48】	
打小偷也要赔偿吗	(208)



【维权例方 49】	
救助他人失手致损应否担责	(208)
【维权例方 50】	
为避让车辆造成损失该谁承担	(209)
【维权例方 51】	
街头无偿献血对吗	(210)
【维权例方 52】	
擅自以他人名义发布征婚启事侵权吗	(211)
【维权例方 53】	
为了助人把隐私告诉他人是侵权吗	(212)
【维权例方 54】	
干部可以私拆战士的信件吗	(214)
【维权例方 55】	
写信检举领导后被调查怎么办	(215)
【维权例方 56】	
擅用照片是否侵权	(216)
【维权例方 57】	
民事起诉要具备哪些条件	(217)
【维权例方 58】	
怎样写民事诉讼状	(218)
【维权例方 59】	
怎样写民事申诉状	(220)
【维权例方 60】	
打官司谁来交诉讼费	(222)
【维权例方 61】	
地方法院要求军人出庭作证怎么办	(224)
【维权例方 62】	
诉讼时效过后的协议法律是否保护	(224)

【维权例方 63】

军人及其家属在什么情况下可取得行政赔偿 (225)

【维权例方 64】

军人亲属可以因承包问题状告乡政府吗 (226)

【维权例方 65】

军人及其家属在哪些情况下可以提出行政复议 (227)

【维权例方 66】

法律对国家赔偿的方式和计算标准是如何规定的 (228)

【维权例方 67】

军人及其家属在什么情况下有刑事赔偿的权利 (229)

【维权例方 68】

要求刑事赔偿时应遵循哪些赔偿程序 (230)

【维权例方 69】

要求行政赔偿时应当遵循哪些赔偿程序 (232)

【维权例方 70】

能够代替妻子以原告的身份起诉吗 (232)

【维权例方 71】

民事案件再审应否交纳案件受理费 (233)

【维权例方 72】

为朋友打架助威要负法律责任吗 (234)

【维权例方 73】

亲人的证言有效力吗 (235)

【维权例方 74】

人身损害赔偿案件需要提供哪些证据 (236)

【维权例方 75】

如何巧用支付令解决简单债权债务问题 (237)

【维权例方 76】

借钱、讨债应注意什么 (238)

【维权例方 77】	
保证人是否应当履行保证义务	(239)
【维权例方 78】	
行使著作权时就能不顾别人肖像权吗	(240)
【维权例方 79】	
交通肇事后需要怎么办	(241)
【维权例方 80】	
发现假币怎么办	(242)
【维权例方 81】	
从事传销活动也会犯罪吗	(243)

第三部分 婚恋自助

婚恋解密

【婚恋解密之一】	
爱的本质是什么	(247)
【婚恋解密之二】	
爱,始自性又超越性	(250)
【婚恋解密之三】	
军人婚恋的特点	(253)
【婚恋解密之四】	
幸福夫妻的秘密	(256)
【婚恋解密之五】	
幸福夫妻的八大特征	(259)
【婚恋解密之六】	
婚姻稳定的要素	(261)
【婚恋解密之七】	
婚姻易发问题的几个阶段	(264)

- 【婚恋解密之八】
影响婚姻的误区 (268)
- 【婚恋解密之九】
易出问题婚姻 (271)
- 【婚恋解密之十】
夫妻外遇的心理 (273)

婚恋配方

- 【婚恋配方1】
初恋应注意什么 (275)
- 【婚恋配方2】
何时恋爱最合适 (276)
- 【婚恋配方3】
男性心中的女性美是什么 (277)
- 【婚恋配方4】
女性心中的男性美是什么 (278)
- 【婚恋配方5】
怎样才能知道姑娘喜欢上你 (280)
- 【婚恋配方6】
怎样向对方表白爱情 (281)
- 【婚恋配方7】
为什么一见钟情不可取 (283)
- 【婚恋配方8】
为什么以貌取人容易失误 (285)
- 【婚恋配方9】
怎样写好情书 (287)
- 【婚恋配方10】
第一次约会成功要点 (288)