

我的心理医生

——心理健康手册

丹茗 编著



 江西科学技术出版社

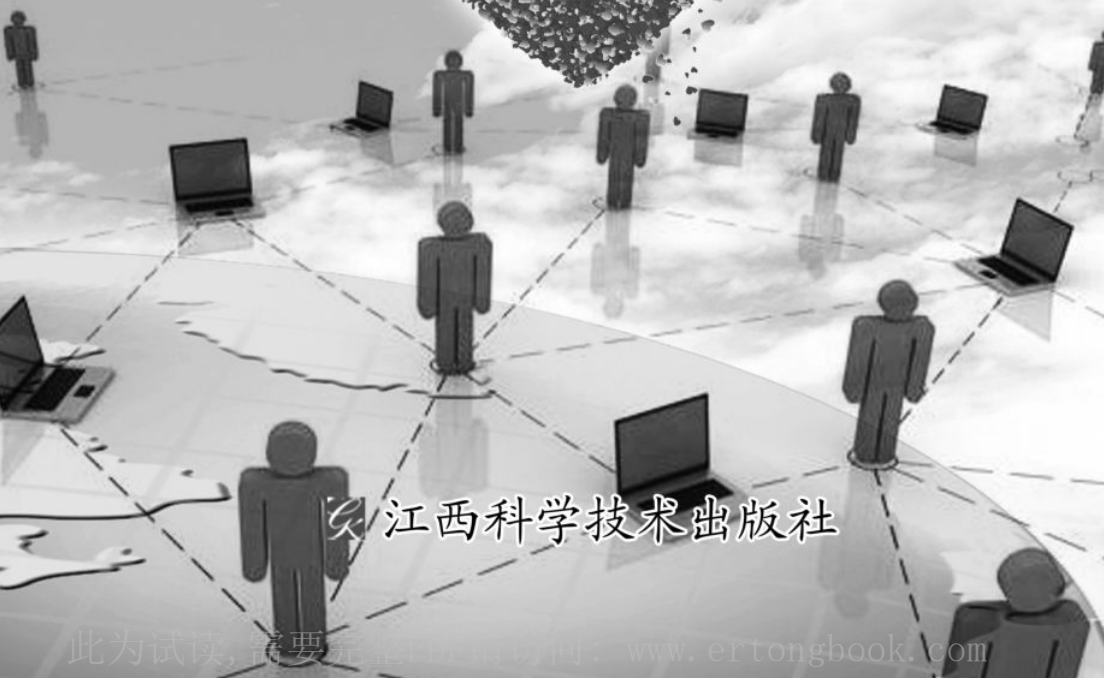
作者简介：

丹茗，姓名：黄秋英，女，1959年出生，研究生学历。现在江西省上饶市政府职能部门工作，国家级社会体育指导员、国家二级心理咨询师，已编有《世纪丰碑》《优生学》《医生职业道德楷模》等书籍出版发行。为了抛砖引玉，而编印了《我的心理医生》一书，供大家雅正惠存。

我的心理医生

——心理健康手册

丹茗 编著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的心理医生：心理健康手册 / 丹茗编著. — 南昌：江西科学技术出版社，2016.12(2017.5重印)

ISBN 978 - 7 - 5390 - 5794 - 1

I. ①我… II. ①丹… III. ①心理健康 - 健康教育 - 手册 IV. ①R395.6 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 241098 号

国际互联网(Internet)地址：

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2016214

图书代码:B16089 - 102

责任编辑:范春龙

美术编辑:朱云浦 刘小萍

我的心理医生：心理健康手册

丹茗 编著

出版 江西科学技术出版社
发行 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编:330009 电话:(0791)86623491 86639342(传真)
印刷 上饶赣新印刷有限公司
经销 各地新华书店
开本 889mm×1194mm 1/32
字数 110千字
印张 6.75
版次 2016年12月第1版 2017年5月第2次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5390 - 5794 - 1
定价 58.00元

赣版权登字 - 03 - 2016 - 313

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前 言

我们生活在一个伟大的兴盛时代,处在一个文明崛起的时期,需要和谐、安康的社会环境。为此,我们都必须努力工作,把压力变为动力,调整心态、认知自我、控制自我、提升自我、完善自我,以完成健康向上的生活目标。

只有保持健康向上、坚忍不拔的精神状态,保持勇于奋斗、不畏艰险的良好心态,才能在物质丰厚的社会中,在身体健康能够得到基本保证的情况下,保持心理健康,使良好的心态与经济社会发展同时伴随着我们,踏上身体与心理共同健康的新征程,胸有成竹走四方。

编 者

2016年6月

目 录

第一章 认知自我 提高情商 / 1

第一节 情商和性格的测试与评估 / 1

一、情商的主要内容及特征 / 1

二、高低情商者的不同表现 / 2

三、情商和性格的测试及标准 / 3

四、了解并利用自己的性格优势 / 13

五、努力转变自己的性格劣势 / 16

第二节 自我激励 不断地提高情商 / 17

一、运用自我激励效应 / 17

二、充满自信,永葆工作热忱 / 19

三、高情商对事业的积极作用 / 22

四、培养良好的人际关系,促进自我情商及能力的提高 / 24

第二章 控制自我 改变命运 /27

第一节 运用情绪控制的功能及作用 / 27

一、情绪在人生发展中的功能及作用 / 27

二、努力培养自己的积极情绪 / 28

第二节 掌握情绪放松的技巧 拥有健康快乐心情 / 31

一、以理性与智慧驾驭不良情绪 / 31

二、适当地宣泄,疏导心中不良情绪 / 31

三、用微笑化解自己的不良情绪 / 33

四、进行运动,以音乐、色彩、香味放松心情 / 33

第三章 提升自我 塑造形象 / 38

第一节 良好的形象是人生的宝贵财富 / 38

一、形象具有内质性 / 38

二、形象的外部性 / 39

三、形象具有多维性 / 39

第二节 塑造良好外部形象 提升自我风度及魅力 / 39

一、仪容美化 / 39

二、着装得体 / 41

三、举止恰当 / 43

四、高雅风度 / 44

第三节 塑造良好内在形象 提升自我品性魅力 / 45

- 一、品德形象的塑造 / 45
- 二、知识形象的塑造 / 46
- 三、性格形象的塑造 / 46
- 四、才能形象的塑造 / 48
- 五、健康心理的形象塑造 / 48

第四节 塑造良好口才形象 提升自我语言魅力 / 50

- 一、善于语言表达的形象塑造 / 50
- 二、富有语言激情的形象塑造 / 51
- 三、让自我的语言精彩纷呈的五个妙招 / 51
- 四、语言幽默形象的塑造 / 52

第四章 完善自我 勤练内功 / 53

第一节 心身健康的标准 / 53

- 一、世界卫生组织提出了健康的十条标准 / 53
- 二、世界卫生组织的“五快三良好”标准 / 54
- 三、健康的生活方式 / 54
- 四、形体健美的标准 / 55
- 五、科学运动处方 / 56
- 六、丹茗白领健身操 / 58

我的心理医生

——心理健康手册

第二节 心身健康自我调节天天记录表 / 62

后 记 / 207

第一章 认知自我 提高情商

第一节 情商和性格的测试与评估

一、情商的主要内容及特征

(一) 什么是情商

情商是情感智商的简称,是自我管理情绪的能力。情商(Emotion Quotient)简称EQ,是一个抽象概念,是度量情绪能力的指标。

心理学家丹尼尔·戈尔曼认为:“仅有智商(IQ)是不够的,我们应用情商(EQ)来教育下一代,帮助他们发挥自身的潜能。”美国的《时代周刊》宣称:“如果不懂EQ,从现在起,我们宣布:你落伍了!”“做EQ测验吧,你会发现一个全新的自己!”

(二)情商的主要内容及特征

有关专家认为,情商的主要内容及特征着重体现在 5 个方面:

1. 了解自己情绪的能力

即能立刻察觉自己的情绪,了解情绪产生的原因。

2. 控制自己情绪的能力

即能安抚自己,摆脱强烈的焦虑忧郁,并能够控制刺激情绪的根源。

3. 激励自己的能力

即能够整顿情绪,让自己朝着一定的目标努力,增强注意力与创造力。

4. 了解他人情绪的能力

即理解他人的感觉,察觉他人的真正需要,具有同情心。

5. 维系融洽人际关系的能力

即能理解并适应他人的情绪。

二、高低情商者的不同表现

1. 高情商者所具有的特征

(1)待人平等,尊重他人。

(2)心态开放,善于与他人沟通。

(3)强调合作、重视团队作用。



我的心理医生

——心理健康手册

2. 如果我到一个新的环境,我要把生活安排得:()
 - A. 和从前相仿
 - B. 不一定
 - C. 和从前不一样
3. 一生中,我觉得自己能达到所预想的高度:()
 - A. 不是的
 - B. 不一定
 - C. 是的
4. 不知为什么,有些人总是回避或不愿理我:()
 - A. 不是的
 - B. 不一定
 - C. 是的
5. 在大街上,我常常避开我不愿打招呼的人:()
 - A. 从未如此
 - B. 偶尔如此
 - C. 经常如此
6. 当我集中精力工作时,有人在旁边高谈阔论:()
 - A. 我仍能专心工作
 - B. 介于 A、C 之间
 - C. 我不能专心工作且感到愤怒
7. 我不论到什么地方,都能清楚地辨别方向:()
 - A. 是的
 - B. 不一定
 - C. 不是的
8. 我热爱所学的专业和所从事的工作:()
 - A. 是的
 - B. 不一定
 - C. 不是的



我的心理医生

——心理健康手册

- C. 是的
16. 我宁愿住在僻静的郊区,也不愿住在嘈杂的市区:
()
- A. 不是的 B. 不太确定
- C. 是的
17. 我被朋友或同事起过绰号,甚至挖苦过:()
- A. 从来没有 B. 偶尔有过
- C. 这是常有的事
18. 有一种食物使我吃后呕吐:()
- A. 没有 B. 记不清
- C. 有
19. 除去看见的世界外,我的心中没有另外的世界:()
- A. 没有 B. 记不清
- C. 有
20. 我会思考若干年后会有什么使自己极为不安的事:
()
- A. 从来没有想过 B. 偶尔想到过
- C. 经常想到
21. 我常常觉得自己的家庭对自己不好,但又确切地知道他们的确对我好:()
- A. 否 B. 说不清楚

28. 我的神经脆弱,稍有刺激就会使我战栗:是()否
()

29. 睡眠中,我常常被噩梦惊醒:是()否()

……………参考答案及计分评估……………

计时,请按照记分标准先算出各部分得分,最后将每部分得分相加,即为你的最终得分。

第1~9题,每回答一个A得6分,回答一个B得0分,回答一个C得3分。计_____分。

第10~25题,每回答一个A得5分,回答一个B得0分,回答一个C得2分。计_____分。

第26~29题,每回答一个“是”得0分,回答一个“否”得5分。计_____分。

总计为_____分。

通过以上测试,人们能够对自己的EQ有所了解。但做题过程中应切记,这不是一个求职询问表,用不着有意识地尽量展示优点和掩饰缺点。如果真心想对自己有一个准确判断,那就不应施加任何粉饰。

测试后,如果你的得分在65分以下,说明你的EQ较低。你常常不能控制自己,极易被自己的情绪所影响,很多时候,你容易动火、发脾气,这是非常危险的信号——你的