

《触点》

图书基本信息

书名：《触点》

13位ISBN编号：9787209027571

10位ISBN编号：7209027572

出版时间：2001-8

出版社：山东人民出版社

作者：刘青

页数：364

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

何为健康?不同的人种、不同的民族、不同的国家和地区，在不同的历史发展阶段有不同的概念，很难作出统一的结论。国际卫生组织将健康界定为“既没有身体上的缺陷和疾病，又具有最佳的生理、心理状态和社会适应能力这个理解得到了世界上大多数人的认同。

身体健康通过躯体生理活动，如体温、脉搏、血压和肝功能等各项指标的检查，便可了解。而一个人的心理是否健康难以了解，一般认为，评定心理健康有8条，即智力正常、情绪稳定、意志健全、人格完美、自我评价正确、人际关系和谐、适应能力强以及心理行为符合年龄特征等。不健康的心理状态统称为心理障碍，有的称为心理疾病，它是指由不良刺激引起的心理异常现象。

心理障碍有以下五种：即神经症、精神病、人格障碍、性变态和心身性疾病。

心理障碍产生的因素主要有社会文化和个体心理因素两种。

作者简介

刘青，心理学专家

书籍目录

“心”是怎样影响“身”的 心理因素为什么会影响生理健康 精神因素直接影响免疫力 好情绪可防癌 负性情绪可致癌 纠正对癌症疼痛的错误概念 交往可使心理健康 寂寞有害健康 克制愤怒有损健康 发怒是健康大忌 有泪不弹不利健康 烦恼有害健康 不良心理疾病多 疑者多病 赌博致病 心理疲劳威胁健康 情绪紧张伤口难愈 情绪不安易患病 情绪过度有害健康 “心理防卫过度” 害处多 女性闷气——情绪自伤 自卑——早衰的催化剂 孕妇精神压力影响胎儿生长 乳汁过少与心理因素有关 带着情绪进产房易难产 压力过重使人变呆 形形色色的心身虐待 幽默——最省钱的保健医生 笑——健康之神 微笑的力量 笑疗的神奇功效 有时也笑不得 信念也能治病 爱情，千金难买的良药 静思可抗病 “暗示”能治病 听音乐有益健康 奇特的音乐疗法 心境不悦的原因 扬喜忘忧益身心 “小事糊涂”益健康 适度紧张有益健康 过度紧张引来疾病 与人为善，助己健康 劳动治大病 竞争与心理健康 心理健康的“营养素” 秋季心理巧调适 适度渲泄益身心 “五乐”养生法 健康长寿的“六个一” 想象养生——健康长寿又一法 触觉的独特疗效 心理按摩益美容 说荒伤身 心理养生——21世纪健康主题了解自己的种种方法如何战胜心理疾病中老年人的心理保健教你几招

章节摘录

书摘 笑，对健身疗疾有多大功效？它产生的奇迹也许难以置信，但却是事实。美国一位叫卡森的作家兼编辑，患了一种致残的脊柱病。医生的预言，他存活的可能性只有五分之一。卡森先生却自信能自我治疗。他深知笑的功用。于是每天阅读幽默小说和看滑稽电影。经过一段时间后，他发现笑能引起腹部有规律地收缩，这种收缩象麻醉剂一样，每次笑完后，可毫无疼痛地酣睡两小时。经过几年笑的治疗，死神发出的请帖竟被他撕得粉碎，疾病不治而愈。更有趣的是，我国清代有个巡抚，长期患有精神抑郁症。一位名医为他号脉后说：“你患了月经不调症”。巡抚一听哈哈大笑，心想此医生一定是老糊涂。以后想起此事便要笑上一阵。在笑声中，他的病竟渐渐消除，身心完全康复。此类事例多不胜数。英国著名科学家法拉弟年轻时身体不好，经常头痛、失眠，吃药也未奏效。有一次，他请了一位名医诊治，医生在处方上写道：“一个丑角进城，胜过一打医生。”法拉第如获至宝。此后，他经常在繁忙的科学活动之余，去观看各种喜剧和滑稽表演，常常尽兴大笑。坚持一段时间后，他的失眠消除了，饭量也大增，工作精力充沛，活到了九十六岁高龄！笑，何以能治病？专家们认为，在人类的种种疾病中，相当一部分是由于不良的心理因素所致。而笑，则是消除不良心理因素的灵丹妙药。许多百岁寿星都是爱笑的乐天派。笑的结果，能使人的胸、肺、心、腹都得到锻炼，可加速血液循环，调节心律。若放声大笑，则可使面部、胳膊及腿部肌肉放松，从而能解除烦恼和抑郁感。笑，还能减轻头痛和背痛。一位叫艾林·斯特拉的博士认为，“笑是世界上最好的药，笑可以增强人体免疫力，使人不易患癌症和心脏病。”美国专家们则认为，笑能刺激大脑产生一种激素，引起内啡肽的释放，而内啡肽是减轻关节痛的天然麻醉剂。所以，美国有些医院推广“五分钟笑疗法”，即要求病人每天笑五分钟。当今，用笑来治病已广泛应用。美国的一些医院在施行外科手术前，先给病人放些卓别林或其它著名笑星的影片，使病人捧腹大笑，结果大大减轻了病人的恐惧感，使手术能顺利进行。纽约有一群小丑在著名演员的号召下，组织了一个“小丑护理队”，十多年来，经常到各医院去为病友表演，他们使医护人员工作更加轻松；让病友们恢复了战胜病魔的勇气。可喜的是，有些国家还成立了“笑话出口公司”、“笑话广播电台”、“笑话俱乐部”等“笑的乐园”，且经常举办各种笑的比赛，在笑中取乐，在笑中健身。由此看来，“笑”被称为“健身妙药”并非无功受禄。日常生活中，我们的许多行为举止常常是无意的，但这些无意却能体现出人的“身心”。从以下打电话的不同类型中，可以大致了解某些人的性格特点。

悠闲舒适型：用电话时舒舒服服地坐着或躺着，一副泰然自若状。生活沉稳镇定，泰山压顶面不改色。

以笔代指型：习惯于用手中的圆笔去拨动号码。这类人性格比较急躁，经常处于紧张状态，而且不让自己有片刻的空闲。

边走边谈型：通电话时从不喜欢坐立在同一位置，喜欢绕室而行。这类人好奇心极重，喜欢新鲜事物，讨厌任何刻板性的工作。

以肩代手型：他们喜欢把听筒夹在手和肩之间。此类人生性谨慎，对任何事情必须先考虑周详才作出决定，他们处处小心从事，极少犯错。

一心二用型：通电话的同时，常常要做一些琐碎的工作，比如整理文具、擦抹台桌等。此类人富有进取心，珍惜时间，分秒必争。

话线绕指型：打电话时不停地玩弄电话线。此类人生性豁达，玩世不恭，天塌下来当被盖，非常乐天。

信手涂鸦型：一边通话，一边在纸上信笔乱画。这类人大多具有艺术才能和气质，富幻想而不切实际。不过他们独具的愉快及乐观性格，使他们经常可以较容易地度过困境。

抓紧下端型：通话时紧持听筒的下端。这类人外圆内方，表面看似怯懦温驯，其实个性坚毅，无论对事对人，一旦下定决心，永不改变。

平淡无奇型：此类人无特殊习惯，一切动作出于自然。他们生性友善，富自信心，对自己的生活操纵自如，能伸能屈。

心理衰老如何辨 心理衰老的表现千变万化，一些心理学家归纳出以下几条较为明显的变化特征：

1. 感觉、知觉衰退。眼睛老化，听力不如以前，味觉迟钝，以前觉得很好吃的东西现在感到淡而无味。
2. 记忆力衰退。想不起熟人的名字，读书前看后忘。
3. 想像力衰退。对新鲜事物缺乏好奇心。
4. 言语能力衰退。讲话变得缓慢、罗嗦。
5. 思维能力衰退。学习新鲜事物感到吃力。
6. 情感变得不稳定。较易动感情和在感情上被人同化，还常常流泪。遇到困难，不像以前那样镇定自如。
7. 意志衰退。做事缺乏毅力，喜欢凭老经验办事，对任何事情都缺乏强烈的探索精神。
8. 反应能力下降，动作不如以前那样灵活。
9. 兴趣爱好减少。
10. 产生衰老和死亡感。
11. 比青年人更容易受疾病、心理和社会因素的影响而发生性格变化。性格变得暴躁、忧郁、古怪，甚至不近人情。
12. 容易焦虑不安。
13. 情绪容易发生明显的变化。喜怒哀乐不易表露，但遭到重大刺激，情绪的反应却特别强烈，难以抑制。
14. 敏感多疑。
15. 易产生孤独感。
16. 容易自卑。
17. 习惯性心理顽固。
18. 个性心理特点明显。老年人比起青年人与中年

人更显得个性化。例如，顽固地坚持自己的观点和习惯，不赞成别人的意见和看法。眼疲劳又称视力疲劳，是指在使用眼视物时常使人感到眼睛疲劳，并有紧张感和压迫感，出现视物模糊、流泪、眼酸痛、头痛、头晕、胃肠道障碍等，以致影响正常工作和学习。眼疲劳的病因较复杂，具有非特异性。有人认为是视器官缺陷、体质、社会环境、过度用眼及心理情绪等共同作用的结果。其中情绪因素起着决定作用。情绪不稳定、忧愁悲伤、易冲动或长期压抑内心情感，都能导致眼疲劳。有人对22例眼疲劳患者进行研究发现，其中4例癔症，3例为焦虑症，6例为疑病性神经症，4例为神经衰弱，4例为神经质，1例为抑郁性神经症。因此有人将心理因素导致的眼疲劳称为精神性眼疲劳，并将其分为疑病症、近期内工作受挫、对失明的恐惧、眶外肌紧张和情绪健康水平五类。精神性眼疲劳的患者常具有内向、孤独、情绪压抑等特征，在社会心理刺激的情况下较易产生不良情绪反应而诱发该病。该病症状较轻者，应停止工作、看书，闭目休息一段时间，症状可消失，要注意劳逸结合，保护眼睛；对症状较重，并有社会心理刺激因素存在及情绪压抑者，应采取心理治疗，调节情绪，消除疲劳。具体方法可选用精神疗法、生物反馈疗法、松弛训练等。下面介绍一种视觉放松法。视觉放松法是通过心理想象去描绘某一画面及情景，从而达到松弛紧张情绪、消除眼睛疲劳的目的。以一个舒服的姿势坐着，闭上双眼，在脑海中想象一个你真正感觉到松弛、恬静、愉快的姿势及整个画面。在这个画面里，注意观察发生的情形、四周的色调、静寂的气氛及清新的空气，并回想积极的感觉，从中获得乐趣。同时深呼吸、放松。还可让他人引导你进行想象。叙述形式为：平稳、深沉地呼吸，准备放松肌肉；缓慢地呼吸，数四下，憋住气；再数四下，缓缓地吐气。当你重复这一动作时，脑海里描绘一幅舒适的图画，想象你一边放松肌肉，一边漫步在绿色的丛林中，鸟儿在林中歌唱，凉爽的微风从脸上轻轻拂过，想象你的眼睛感到非常舒适，全身松弛，(停十五秒钟后再继续)；遐想，作深呼吸，让自己沉浸在对美好往事的回忆之中。回想那时的情形、声音、景色、气味、感觉和心境，让自己重新体会幸福的时刻；深呼吸，放松，享受回忆的快乐，(停30秒后)回到清晰状态中来，并保持平静。意识到自己的眼睛及其它部位已经重新体会到当初所体会到的那种愉快的感觉；睁开双眼，恢复清醒的感觉，平静下来。此方法是一种快速、有效的放松法。每次做时要让自己的想象力不断推进，发现轻松、平静的情景，描绘一幅生动、愉快的画面，让自己充分体会积极向上的情感，消除不良情绪，使眼睛及全身得到松弛。按此方法每天做2—3次。……

序何为健康?不同的人种、不同的民族、不同的国家和地区,在不同的历史发展阶段有不同的概念,很难作出统一的结论。国际卫生组织将健康界定为“既没有身体上的缺陷和疾病,又具有最佳的生理、心理状态和社会适应能力这个理解得到了世界上大多数人的认同。身体健康通过躯体生理活动,如体温、脉搏、血压和肝功能等各项指标的检查,便可了解。而一个人的心理是否健康难以了解,一般认为,评定心理健康有8条,即智力正常、情绪稳定、意志健全、人格完美、自我评价正确、人际关系和谐、适应能力强以及心理行为符合年龄特征等。不健康的心理状态统称为心理障碍,有的称为心理疾病,它是指由不良刺激引起的心理异常现象。心理障碍有以下五种:即神经症、精神病、人格障碍、性变态和心身性疾病。心理障碍产生的因素主要有社会文化和个体心理因素两种。随着社会的发展,社会信息量急剧膨胀,社会生活节奏不断加快。这种社会性紧张刺激的增加多已影响到了人们的思想、观念、心理和行为。为应付复杂的人际关系和面临的各种挑战所带来的社会责任感的压力、竞争的压力及至整个社会节奏加快所带来的压力,使人们心理负担过于沉重。因此,就不可避免地会出现因适应不良环境而产生的各种心理障碍。如何预防和治疗心理障碍,一直是摆在人们面前的一道难解的课题。要知道,心理障碍和心理健康、变态和常态不是截然不同的双方,而是同一连续体的两端。一般来说,心理障碍或变态是绝对的,而心理健康或常态是相对的,在一定的条件下,它们有相互转化的趋向。本书通过对人们日常生活中经常遇到的心理现象的解释和剖析,使之转化为良好的心态,并能正确地观察和分析客观事物,做到冷静妥善地处理事物,提高对挫折和心理冲突的耐受力,从而防止心理障碍的发生。作者 2001年6月

编辑推荐

何为健康？不同的人种、不同的民族、不同的国家和地区，在不同的历史发展阶段有不同的概念，很难做出统一的结论。国际卫生组织将健康界定为“既没有身体上的缺陷和疾病，又具有最佳的生理、心理状态和社会适应能力这个理解得到了世界上大多数人的认同。心理上的亚健康，往往为很多人忽视，本书教你一些心理的自我疗法。

《触点》

精彩短评

- 1、比有些商场还要贵好几十
- 2、书中没想大多心理书有那么多的理论，感觉有点杂，但你总能在其中找到你要的东西。
- 3、书本的内容很好，推荐！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com