

《心理保健自助手册》

图书基本信息

书名：《心理保健自助手册》

13位ISBN编号：9787503835018

10位ISBN编号：750383501X

出版时间：2003-8-1

出版社：中国林业出版社

作者：牛军红

页数：292

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

《心理保健自助手册》

内容概要

家庭生活自助手册。

《心理保健自助手册》

书籍目录

前言第一章 心理健康概述何谓心理健康心理健康的标准心理不健康的主要表现令你“自毁”的心理陷阱自测：你是否需要心理治疗第二章 心理咨询概述何谓心理咨询心理咨询的由来心理咨询的内容心理咨询的形式心理咨询的原则心理咨询的目标咨询目标的特征咨询对象的选择心理咨询解决哪些问题第三章 人格障碍人格障碍概述强迫型人格障碍回避型人格障碍依赖型人格障碍自恋型人格障碍偏执型人格障碍分裂型人格障碍反社会型人格障碍攻击型人格障碍癡病型人格障碍第四章 不良情绪不良情绪概述紧张情绪烦闷情绪悲观情绪懊丧情绪第五章 心理异常+心理异常概述神经衰弱猜疑心态焦虑症抑郁症恐怖症强迫症疑病症癡症挫折心理自测：情绪稳定性的测试第六章 病态心理病态心理概述空虚心理自卑心理虚荣心理嫉妒心理迷信心理易怒心理自私心理贪婪心理吝啬心理第七章 不良心态孤独心态完美心态害羞心态自我中心“不合群”心态第八章 青年人的心理咨询青少年心理健康逆反心理成才心理自杀心理考试心理调适女大学生的心理调适大学生求职心理调适自测：青春期的心理转折测试第九章 中年人的心理咨询紧张病心理危机“灰色心理”中年女性心弹调适中年女性面对压力的心理调适更年期心理第十章 两性世界的心理咨询两性性心理特征性行为障碍恋爱心理新婚夫妇的心理调适婚后两性心理特征夫妻间的心理调适外遇心理调适离婚心理调适自测一：夫妻关系测验自测二：婚姻健康程度测验第十一章 生活中常见的心理调适社交恐怖症如何面对压力与紧张状态办公室里的心理调适保持上班好心情的心理调适工作压力的心理调适上班族忧郁症“工作狂”请注意非理性跳槽引发的情绪障碍下岗综合症自测：判断你的成功倾向第十二章 心理调节与治疗健康心理的“营养素”调节现代人的心理失衡学做自己的“心理医生”心理自我调节法催眠治疗分析性心理治疗个别心理治疗婚姻治疗集体心理治疗参考文献

章节摘录

9.习惯型 习惯的形成，一是自身养成的，一是受传统影响而形成的。节奏缓慢、求稳怕乱、安于现状等保守的心理习惯是成功路上的障碍。

10.厌倦型 一旦遇到波折、困难或不顺心的事，都要抱怨他人，感叹自己“怀才不遇”，牢骚满腹对生活失去兴趣，对美好的东西失去追求。这种厌倦心理磨损人的志气，是成才的一个致命伤。

调适 1.认清心理素质的重要性 人与人之间的矛盾往往是心理冲突所致，而人与人之间的友谊则是心理相融的结果。心理素质是一个人综合素质的基础，心理的健康发展是最基本的人生课题，拥有优良的心理素质是适应社会，走向成功的重要一环。

2.作为大学生需要高度重视培养成就动机 “动机+智商=成功”现在不少大学生缺乏“巅峰体验”，原因是没有全力以赴去做某些看起来不可能的事情。美国心理学家麦克里兰提出“成就需要理论”，其要点为：“具有高度成就动机的人的数量和质量是一个公司最宝贵的资源。”大学生应该有强烈的成就动机，有了它，就拥有了3种最重要的东西：自觉性、主动性、创造性。就不会被一些小的心理问题所纠缠。

3.将成就动机转化为现实追求-P.T.战术 有些人将人才分为两种：普通型（P）和特长型（T）。理想的情况是将两者结合起来，既保持自己日常的学习、工作合于规范，又在某一两个方面形成自己的特色，从而建立自己的信誉。……

《心理保健自助手册》

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