

《心理健康实用手册》

图书基本信息

书名：《心理健康实用手册》

13位ISBN编号：9787500839231

10位ISBN编号：7500839235

出版时间：2007-6

出版社：中国工人出版社

作者：福印 编

页数：240

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

前言

前言 开启打造优质心灵的钥匙 21世纪是社会变革的时代。随着人们生活质量的提高和改善，享受高品质的物质生活已经不再是人们的唯一目标，拥有健康的身心状态，才是每个人真正追求的。当社会发展到一个物质条件相对丰裕而心灵世界日趋萎缩的阶段时，人们的精神问题必然就会凸显出来。从电视、广播上的各类心理节目受到欢迎到心理咨询师的炙手可热可以看出，相比前些年而言，心理健康已经越发的得到人们的重视了。纵览目前市面上现有的关于心理健康的书籍，基本上可以分为两类：一类是专业书籍，例如心理类教材，这类图书主要是适用于专业研究人才，并不太适合大众阅读；另一类是普及类书籍，例如浅析心理学的书籍，这类书籍主题单一，内容也容易流于浅显，不能把心理问题的本源及解决问题的办法系统地阐释清楚，因而，很难帮助读者解决实际的问题。这两种书，对于现在知识面较为广泛的读者来说，都没有太大的意义。说到这里，我们已经知道，心理类书籍的出版出现了一个缺口。我们之所以推出这本书，就是希望能做出一本既有体系的科学理论，又切合大众实际需要的图书，为心理书的出版拾遗补阙。就目前来说，心理健康研究在国内依然是一个相对较陌生，有待深入开发的新领地。面对良莠不齐的心理类图书市场，本书在借鉴与学习前人理念的同时，特别突出了自己与众不同的特点——我们对心理问题的探讨不是侧重于病理病态的分析，而是致力于强调构成心理健康的各个方面。我们格外重视的是心理的“健康”部分，我们最想要表达的，也是促进大众心理健康的明确意图。本书的又一特色是以“心理学生活智慧”为主题，成体系地向读者展示了心理健康的内涵、外延以及所能涉及到的众多领域。书中系统而全面地探讨了心理健康的一系列常见问题：从童年到青春期；从中年到老年；从人的出生成长到一生的发展；从家庭、婚姻到亲子关系；从依恋、游戏到购物、酗酒嗜性成瘾；从工作到人格发展、智力、自我实现等等。读者不难发现，凡是与我们身心活动相关的，凡是有助于促进心理健康的，本书都有所探讨。理所当然，本书主要针对的读者，乃普通的社会大众。媒体电视、城市交通、居住环境、孩子求学、老人退休等等，是普通大众日常生活中每天接触的事情，这些事情都会对心理健康产生影响。应该如何正确地认识和处理这些心理问题引起的亚健康状态？虚荣、报复、孤独、自闭、恐惧等都是工作和生活中较普遍的心理现象。应该怎样缓解和应对自己异常的情绪？可以说，本书的所有话题都和每个人的生活息息相关。为使读者了解一些常见的心理问题、初步掌握必要的调适方法，本书在阐释疾病症状和病因时，既追踪最新的研究成果，又尽可能引用实际案例，尽量做到浅显易懂，向大众介绍心理问题的鉴别、预防、治疗和康复等知识。取自大众，贴近读者，注重理论与实践的结合，这是编者创作这本书时秉持的原则。优质心灵的钥匙归根结底掌握在我们自己的手中。主动了解心理健康知识，努力做到身体力行，这不仅能提高自身的素质，也有利于构建和谐家庭、和谐社会。只有每个人的幸福指数提高了，社会才能更加的和谐。追求内心和谐，成就幸福人生。希望这本小书能成为您开启优质心灵的一把钥匙。

《心理健康实用手册》

内容概要

心理学与人类的幸福紧密相关。拥有健康的心理，才能更好地生活。

你是否发现，身边的不少人或多或少都有一些心理上的烦恼和忧愁，并因此影响了正常的工作、生活和人际关系？身心都健康才是真正的健康。在外在物质条件日益丰富的今天，内在的精神问题已经成为影响人们健康的一个普遍性因素。

本书提供了一系列简单而有效的方法，方便读者朋友合理应对常见的心理问题，成为一个健康快乐的现代人。同时，本书也是广大读者了解人类常见心理问题的最佳入门书。

本书从常见高发的心理问题出发，为您讲述了28种心理学生活智慧，助您快步走向快乐与幸福的生活，是您打造优质心灵不可或缺的健康伴侣。

《心理健康实用手册》

书籍目录

序言：开启打造优质心灵的钥匙 N0.1 远离抑郁的侵害 世纪杀手抑郁症 常见抑郁症及自我疗法 儿童抑郁症 产后抑郁症 No.2 让“强迫”不再强迫你 强迫：痛苦的反复 强迫症的表现 让“强迫”不再强迫你 测一测：你是否有强迫倾向 厌食症 No.3 拒绝上瘾 网瘾 购物狂 工作狂 酗酒 烟瘾 测一测：你是一个购物狂吗 N0.4 调整心态缓解焦虑 焦虑，离你是近还是远 焦虑并非与生俱来 让焦虑远离你自己 测一测：你是否也有焦虑倾向 No.5 打开自闭的心灵之门 消极的自我封闭 主动自我调试 测一测：你有自闭倾向吗 No.6 轻松战胜恐惧感 恐惧症是什么 恐惧症三大类型 对抗恐惧 测一测：你有恐惧倾向吗 No.7 心态平常不浮躁 浮躁 浮躁心理表现症状 为何会产生浮躁心理 怎样才能克服浮躁心理 测一测：你是否有浮躁心理 No.8 挣脱压抑的束缚 什么是压抑 压抑的表现及危害 压抑的来源 压抑心理的自我调适 N0.9 积极乐观不悲观 悲观和乐观 暗示的作用 乐观是良方 No.10 不依赖任何事物 依赖 形形色色的依赖症 摆脱依赖症 测一测：看你是否情感 依赖倾向 N0.11 纠正逆反心理 No.12 过度怀旧是病态 No.13 勇敢面对挫折 No.14 要自信不要自卑 No.15 理性判断拒绝猜疑 No.16 填满生活的空虚 No.17 谦虚而不自负 No.18 不做小气的吝啬鬼 No.19 嫉妒心理要不得 No.20 完美主义是一种缺陷 No.21 切勿盲目攀比 No.22 不要被虚荣心所奴役 No.23 主动避免报复心理 No.24 让理性战胜偏执 No.25 控制情绪 避免癔症 No.26 积极控制神经衰弱 No.27 远离精神分裂 No.28 正视异常性心理 通往心理健康之路 优质心灵的14个关键点 心理健康的自我诊断

章节摘录

NO.2 让“强迫”不再强迫你 强迫：痛苦的反复 王小姐搬来的时候，小区有几户邻居连续被盗，从那以后，王小姐出门总觉得非常不放心，每次离开家之前一定会把门锁上几遍。走在楼梯上，又会觉得家里门没锁，来回跑两三次。甚至一次到了单位以后，王小姐担心出门时没锁门，又特意从单位回了家一趟。 似乎正在有越来越多的人具有这种脑海中不断出现某一件事、某一句对话，或对没有实际意义的琐事无休止思索的表现，也就是说，他们很有可能是患上了强迫症。在努力抵制与无法克制之间陷入紧张和痛苦的恶性循环。患者反复出现的刻板行为，是为了减轻内心焦虑而屈从于强迫观念的结果。目前，强迫症已经被世界公认为是严重影响人们生活质量的四大精神障碍之一。

强迫症的表现 临床上强迫症的症状主要为观念和行为等方面有意识的强迫性表现。 强迫观念是指明知某些想法和表现的出现是不合理的，却又无法克制。由此而引起紧张不安和痛苦。强迫行为动作是指患者屈从或对抗强迫观念而表现出来的重复进行的动作或下意识行为。 小明的学习成绩一直很好。可是在一次考试时，小明一时想不起来之前明明看过的一道题目，结果考试成绩很不理想。从那以后，小明看书就落下了一个怪毛病。刚翻过一页书，就觉得前面的东西有遗漏，再翻回去看，一会儿又觉得所有东西都忘了。小明的成绩就此明显下降，而他看书也不得不用手指一个字一个字指着看。小明和父母为此苦恼不堪。 小明的这种状态在强迫症中被称为强迫回忆，强迫回忆表现为反复回忆无关紧要的事，在强迫回忆时怀疑自己回忆有错又不得不从头想起，有严重的不安和痛苦感觉；有时患者表现为发呆，或因怕人打扰而表现出烦躁、躲避人等退缩性表现。 强迫观念还表现为以下几种症状： 强迫联想 听到或看到某一观念或某一句话，便不由自主反复联想一系列不幸事件的发生，伴有紧张和恐惧情绪。 强迫疑虑 对自己的行动是否正确，产生不必要的疑虑，要反复核实。如出门后疑虑门窗是否确实关好，反复数次回去检查。不然则感焦虑不安。 强迫性穷思竭虑 对自然现象或日常生活中的事件进行反复思考，如反复思考：房子为什么朝南而不朝北？为什么一加一等于二却不等于三？ 强迫对立思维 两种对立的词句或概念反复在脑中相继出现，而感到苦恼和紧张，如想到“好”，立即出现“坏”；说到“高尚”；时即想到“卑鄙”等。 自从一次肝炎流行以后，老赵每次下班回家要做的头一件事就是洗手，每次洗手时间都不少于十分钟。更严重的是，每一次洗完手，老赵的心里总觉得手上的细菌洗不掉，于是会接连不断地反复去洗手。冬天来了，老赵的手都洗得发白了，可他就是控制不了自己，还是忍不住不停洗手。 老赵心里很痛苦，别人也都用异样的眼光看他，老赵也不知道自己这是怎么了。 老赵的行为被称为强迫性清洗，表现为反复多次洗手或洗物件，心中总摆脱不了不洁感。

强迫行为可分为以下几类： 强迫检查 通常与强迫疑虑同时出现。对明知已做好的事情不放心，反复检查，如反复核对已写好的账单，信件或文稿等。 强迫计数 不可控制地数台阶、电线杆，做一定次数的某个动作，否则感到不安。 强迫下意识动作 在日常活动之前，先按照一定的特殊程序来做动作，如按一定程序脱衣裤，按固定的规律放置物品，否则感到不安。 让“强迫”不再强迫你 在对于强迫症的认识上，一种观点认为具有强迫症的人是借助于各种行为和下意识动作来缓解焦虑，依照这个模式，治疗者主要集中于通过激发可以减少焦虑的情境来消除不适当行为与下意识动作。 从强迫症患者的家人来说，改善家庭人际关系，可以有效地减少强迫症患者的焦虑情绪。尝试训练家庭成员，使患者认为家人都是值得信赖和依靠的心理分析咨询员，改善的家庭关系，可以使患者获得情感上的安慰，家人可以协助患者实施反应阻止训练计划，注重培养患者的家庭交往技能，有助于减缓病人的焦虑情绪。 从强迫症患者本人来说，要努力做到转移注意力，瓦解强迫思维，做该做的合理的事。可以尝试十五分钟法则，所谓的十五分钟法则就是将患者反应的时间延缓15分钟以上。注意这不是被动的等待15分钟，而是在这段时间内做转移注意力的工作。虽然这可能要花费极大的力气并承受莫大的痛苦，但只要不断练习，将会大大地减低强迫症的强度。 有强迫症倾向的人必须努力锻炼自己，使自己拥有坚强的意志，而不被强迫性感觉驱使自己的行为。与强迫症对抗，必须用一种循序渐进的方式，认清这些强迫性冲动的根源。经由对抗强迫症，也可以逐步增加患者的自信，体验自由的满足感无形中会增强患者做决定的能力，最终成功逃离强迫症的控制。 ……

编辑推荐

在日益物质化、多样化、信息化的现代社会，人们的心理迎接着前所未有的重大挑战。作为这个社会的普通一员，我们中的每个人或多或少都面临着某种心理上的困惑，甚至出现各种心理问题，严重影响个人健康和家庭和谐。

《心理健康实用手册》

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