

《心理健康自助宝典》

图书基本信息

书名：《心理健康自助宝典》

13位ISBN编号：9787543639140

10位ISBN编号：7543639149

出版时间：2006-12

出版社：青岛出版社

作者：鄢敬新

页数：401

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

《心理健康自助宝典》

内容概要

随着社会的发展，人们的生活节奏不断加快，竞争意识不断增强，同时，人们的心理压力和精神负担也在不断加大，心理问题的威胁已远远大于生理疾病的困扰，成为当代人必须面对的人生及社会问题。有人甚至认为，人类最大的敌人不是饥荒、地震、洪水、海啸等天灾，而是比自然灾害更难以对付的自身心理问题。

本书参考国内外大量相关资料，从心理健康科学知识普及的方法出发，试图以专业的角度，侧重通过对与心理健康相关因素的分析、心理异常成因的分析及其预防、一般心理问题的表现、常见心理障碍的症状、不同年龄阶段人们心理发展特征及心理健康维护、常见心理疾病治疗和护理方法的深刻描述，使广大读者对自己的、家人的或朋友的心理问题有所了解，并根据书中介绍的方法有针对性地进行自助、互助，在心理异常初期就及时提醒疏解矫治，尽量减少由心理问题带给自己或家庭的困扰和焦虑，不断提高生活质量。

《心理健康自助宝典》

书籍目录

第1章 心理健康的定义与标准 一、健康定义 二、心理健康的定义和标准 三、心理健康水平的评估标准 四、心理健康的相关因素第2章 心理健康的评定测量 一、生活质量与主观幸福感评定测量 二、家庭功能与家庭关系的评定测量 三、心理健康综合评定测量 四、抑郁及相关问题的评定测量 五、焦虑及相关问题的评定测量 六、孤独的评定测量 七、人际信任的评定测量 八、应激及相关问题的评定测量 九、自我接纳的评定测量第3章 挫折与心理防卫机制 一、挫折感与挫折阈限 二、挫折承受力 三、心理防卫机制的建立和功能 四、积极的心理防卫机制 五、消极的心理防卫机制 六、提高挫折承受力的方法第4章 心理异常概述第5章 心理异常的成因分析第6章 一般心理问题第7章 心理障碍及其症状第8章 心理疾病第9章 儿童期心理健康与心理异常第10章 青少年期心理健康与心理异常第11章 中老年期心理健康与心理异常第12章 女性心理健康与心理异常第13章 心理咨询第14章 心理治疗第15章 心理护理第16章 危机干预参考文献后记

《心理健康自助宝典》

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