

# 《青年心理健康顾问》

## 图书基本信息

书名：《青年心理健康顾问》

13位ISBN编号：9787500601050

10位ISBN编号：7500601050

出版时间：1987

出版社：中国青年出版社

作者：孙昌龄

页数：374

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](http://www.tushu000.com)

## 内容概要

### 目录

- 1、 “心理疾病为数较多，为害更烈”——代前言  
1
- 2、 “健康”包含身心两个方面——怎样正确理解“心理健康”？  
5
- 3、 人格与心理健康——心理健康的最终目标  
10
- 4、 克利福德·比尔斯的功绩——心理健康学的发展史话  
14
- 5、 你希望进行自我心理测定吗？——心理健康的标准  
19
- 6、 并非不可逾越的“鸿沟”——心理失常与心理正常的区分  
24
- 7、 三种衡量心理的“常态标准”——有区分失常心理与正常心理的“标准”吗？  
27
- 8、 从陈景润要“收条”想到的——谈健康的心理失常  
31
- 9、 “变态”帽子莫轻戴——怎样理解“心理疾病”？  
34
- 10、 “体质原因”与“诱发原因”——心理疾病是怎样产生的？  
38
- 11、 “机能性失常”与“机体性失常”——心理疾病有哪些表现？  
42
- 12、 从逃避到轻生——心理疾病的三个发展阶段  
45
- 13、 林肯依然是声名显赫的总统——怎样正确对待心理疾病？  
47
- 14、 精力不支，效率降低的原因——心理疲劳与心理疾病  
51
- 15、 “无中生有”、“疑神疑鬼”和“聊以自慰”——幻觉、错觉和空想的区分  
56
- 16、 自称“玉皇大帝”、“真龙天子”的背后——什么叫“妄想症”？  
62
- 17、 要以“奉献”为人生乐趣——不要总是患得患失  
66
- 18、 “牛一样的犟脾气！”——什么叫做“观念固执”？  
69
- 19、 为什么有人吃猪肉会危及生命？——不要神经过敏！  
73
- 20、 从作家孙犁的“主诉”说开去——你神经衰弱吗？  
76
- 21、 如果你为失眠而苦恼——失眠的原因、种类和对策  
79
- 22、 怎样才算“足够”的睡眠？——睡眠的知识之一  
86
- 23、 现代科学对睡眠的解释——睡眠的知识之二  
91

- 24、人为什么会做恶梦？——睡眠的知识之三  
95
- 25、伍子胥一夜之间须发皆白——不要忧郁寡欢！  
103
- 26、“我是我心灵的主宰！”——怎样保持愉快的情绪？  
108
- 27、学会驾驭自己的“感情之舟”——不要情绪过于激动！  
117
- 28、躁狂与忧郁会合并发作——什么是“躁郁病”？  
123
- 29、“制怒”本是有诀窍——为什么有的人暴躁易怒？  
129
- 30、多余的紧张和惧怕——为什么有些人总是焦虑不安？  
135
- 31、增加你心理的“韧性”——为什么有的人感情脆弱？  
139
- 32、想起了贝多芬、拿破仑——什么是心理“补偿作用”？  
142
- 33、“柳暗花明又一村！”——不要自寻烦恼！  
149
- 34、重复、单调、乏味的后果——为什么会产生厌烦感？  
153
- 35、心理上的“三无状态”——为什么有的人情感淡漠？  
157
- 36、孤独不应属于青年——为什么会产生孤独感？  
164
- 37、让自信的光束照亮内心——为什么会产生自卑感？  
169
- 38、见陌生女性，他为何紧张不安？——什么是“恐惧反应”？  
176
- 39、让“勇敢”精神与你同在——为什么会产生惧怕心理？  
180
- 40、知识经验+实际行动——怎样消除惧怕心理？  
188
- 41、韦斯摩勒的悲剧——你感到记忆力在急剧减退吗？  
194
- 42、逆反与扭曲——“抗拒心理”与“攻击行为”是怎么回事？  
200
- 43、一种消极的自我防御——羞怯是天生的吗？  
205
- 44、他们为什么不愿意拿奖金？——剖析嫉妒心理  
209
- 45、性格怪异的费雯·丽——“双重人格”是怎么回事儿？  
214
- 46、十类病态性格——为什么有的人性格乖僻？  
219
- 47、你属于哪种性格类型？——内向与外向的性格  
224
- 48、要善于和人交往——社交与心理健康

- 229
- 49、当你涉足爱河时——恋爱与心理健康  
238
- 50、重视双方的个性心理特点——婚姻生活成功的主要条件是什么？  
243
- 51、了解自己和承认自己——怎样保持心理健康之一  
248
- 52、认识现实和面对现实——怎样保持心理健康之二  
252
- 53、昂扬的斗志，奋发的志向——怎样保持心理健康之三  
255
- 54、增进心理耐力——怎样保持心理健康之四  
259
- 55、加强心理攻力——怎样保持心理健康之五  
263
- 56、消除心理压力——怎样保持心理健康之六  
269
- 57、斯蒂芬森博士的十一条“秘诀”——怎样保持心理健康之七  
274
- 58、“勤于用脑，长生不老”——怎样保持心理健康之八  
279
- 59、不“医”而愈的“奇迹”——谈谈“心理疗法”  
282
- 60、转败为胜的马拉松长跑者——谈谈“调整呼吸节奏法”  
289
- 61、他又能重新拉出美妙的乐曲——谈谈“冥想放松法”  
292
- 62、“每个人都可以控制自己！”——谈谈“自主训练法”  
295
- 63、“想象有时比意志更重要！”——谈谈“大脑训练法”  
298
- 64、有趣的“瞌睡传染”——谈谈“暗示疗法”  
303
- 65、林巧稚作证的威力——谈谈“疏导疗法”  
307
- 66、“病美人”的悲剧——谈谈“运动疗法”  
312
- 67、消遣，并非是单一的——谈谈“休闲疗法”  
315
- 68、心理可以控制生理——谈谈“生物反馈疗法”  
319
- 69、“和平方式”的心理疗法——谈谈“系统脱敏法”  
323
- 70、“武力方式”的心理疗法——谈谈“惮恶修改法”  
326
- 71、珀尔斯博士如是说——谈谈“格式塔疗法”  
328
- 72、P、A、C——谈谈“心理交流分析法”  
337

- 73、 “相声科”并非笑话——谈谈“笑疗法”  
340
- 74、 不是巫术，也不是魔法——谈谈“音乐疗法”  
347
- 75、 “朝霞彩色影片”——谈谈“色彩疗法”  
358
- 76、 山西老陈醋的“奇效”——谈谈“气味疗法”  
367
- 后记  
373

# 《青年心理健康顾问》

## 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](http://www.tushu000.com)