

# 《最实用的101个心理健康法则》

## 图书基本信息

书名：《最实用的101个心理健康法则》

13位ISBN编号：9787530852118

10位ISBN编号：7530852116

出版时间：2009-7

出版社：刘洋 天津科学技术出版社 (2009-07出版)

作者：刘洋

页数：234

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)

# 《最实用的101个心理健康法则》

## 前言

进入21世纪，我们从过去物质贫乏的年代进入了一个经济空前繁荣，科技文明飞速发展的时代，从过去只求温饱，无暇关注生活质量的窘境中走了出来，生活在我们手中焕发出五彩的光芒。我们越来越重视生活质量，越来越关注内心世界。然而生活节奏不断加快，竞争日趋激烈，人际关系愈加复杂，随之而来的一系列问题也给人越来越大的精神压力，使越来越多的人陷于心理问题的困扰而不能自拔，以至于“人类进入了情绪失重年代”。我们每个人本应如赤子般纯洁无瑕，心理健康，但由于在生命历程中所受到的心理伤害，生活中的所谓正常人，其实并不在人的最佳状态，只是处于最佳状态与疾病之间的亚健康状态，实际与自然赋予我们的能力有很大的差距。著名医学心理学家乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。所以，为了更好地工作和学习，我们必须学会调适自己的心理，使它不至于倾覆自己的人生。心病还得心药医，解铃还需系铃人。人的心理缺陷不可能彻底消除，但是可以弥补，可以跨越。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。目前我们找心理医。

# 《最实用的101个心理健康法则》

## 内容概要

《最实用的101个心理健康法则》从101个方面，以具有代表性的心理案例，加以深入浅出的心理学理论分析，指出心理问题的根源以及危害，讲述不良心理情绪的克服和行为人格障碍的调适，介绍了简单易行、具有实效的心理疗法。在陷入心理困境的时候，我们只有掌握了调适的方法，才能调出一个好心情，享受生活的快乐。

这些心理健康法则可以为你揭开各种心理疾病的神秘面纱，诠释心理疾病的密码，让你可以为自己的心把脉，及时发现问题并纠正，还自己一颗健康的心。

# 《最实用的101个心理健康法则》

## 书籍目录

法则001 心理健康是幸福之本01 百分之百基础法则  
法则002 保护好你的大脑 / 004  
法则003 经常锻炼身体 / 006  
法则004 提高社会适应能力 / 008  
法则005 合理宣泄情绪 / 010  
法则006 妥善处置心理冲突 / 013  
法则007 直面内心的痛苦 / 015  
法则008 顺其自然不强求 / 017  
法则009 勇敢面对疾病 / 020  
法则010 学会放松、减压 / 022  
法则011 及时修复心理创伤 / 024  
法则012 建立正确的评价体系 / 027  
法则013 避免接受消极的暗示 / 029  
法则014 劳逸结合多休息 / 031  
法则015 努力增强记忆力 / 033  
法则016 常动脑提高智力 / 036  
法则017 练习集中注意力 / 038  
法则018 每天检查潜意识 / 040  
法则019 培养有益的行为习惯 / 042  
法则020 学会控制脏腑 / 045  
法则021 理智面对生活挑战 / 047  
法则022 正确使用心理防卫术 / 049  
法则023 学会幽默和自嘲 / 051  
法则024 重视身体症状 / 054  
法则025 不要讳疾忌医 / 056  
法则026 重视预防，及时就医 / 058  
02 第一时间平衡情绪  
法则027 驱散忌妒的心霾 / 062  
法则028 克制报复的欲望 / 064  
法则029 化解悲观情绪 / 066  
法则030 经常自我鼓励 / 069  
法则031 纠正自负的倾向 / 071  
法则032 自私自利不可取 / 073  
法则033 斩断无端的猜疑 / 076  
法则034 与人为善避免作对 / 078  
法则035 不必苛求完美 / 080  
法则036 提高挫折承受力 / 083  
法则037 舒缓焦虑的情绪 / 085  
法则038 松弛神经不紧张 / 087  
法则039 增加胆气变勇敢 / 090  
法则040 摆脱无助的窘境 / 092  
法则041 树立正确道德观 / 094  
法则042 温暖心房防止抑郁 / 096  
法则043 心平气和避免狂躁 / 099  
法则044 控制怒火的蔓延 / 101  
法则045 冷静思考不冲动 / 103  
法则046 吸取经验不后悔 / 105  
法则047 舒心随性不偏执 / 107  
法则048 自恋也要有限度 / 110  
法则049 暴力不能解决问题 / 112  
法则050 知足常乐不贪婪 / 114  
法则051 保持生活的激情 / 116  
03 优化生活每一天  
法则052 构筑优雅的生活环境 / 120  
法则053 勤奋工作不可懒惰 / 122  
法则054 今日事今日毕 / 124  
法则055 饮酒应当适度 / 126  
法则056 尽量不要吸烟 / 129  
法则057 珍爱生命，远离毒品 / 131  
法则058 见到赌博绕着走 / 133  
法则059 不要参与迷信活动 / 136  
法则060 合理消费多储蓄 / 138  
法则061 慷慨大方不吝啬 / 140  
法则062 不要沉迷于虚拟世界 / 143  
法则063 膳食营养要平衡 / 145  
法则064 暴饮暴食害处多 / 147  
法则065 不要过分追求洁净 / 149  
法则066 作息规律睡眠充足 / 152  
法则067 优美旋律打动心弦 / 154  
法则068 打消羞怯积极社交 / 156  
法则069 融入集体不孤独 / 158  
法则070 充实生活不空虚 / 161  
法则071 脚踏实地不浮躁 / 163  
法则072 独立自主不依赖 / 165  
法则073 盲目攀比有害无益 / 167  
法则074 避免滋长虚荣心 / 170  
法则075 偶尔做个“厚脸皮” / 172  
法则076 生命只有一次 / 174  
04 跨越心理危险期  
法则077 留心发育关键期 / 178  
法则078 给孩子亲情的抚慰 / 180  
法则079 隔代抚养弊端多 / 182  
法则080 家庭教育至关重要 / 184  
法则081 重视独生子女养成 / 187  
法则082 促进青少年心理成熟 / 189  
法则083 警惕青春期心理失衡 / 191  
法则084 合理应对“早恋” / 194  
法则085 性教育不可回避 / 196  
法则086 缓解应试的焦虑 / 198  
法则087 克服失业的痛苦 / 200  
法则088 身体患病意志坚强 / 203  
法则089 失恋不是失去世界 / 205  
法则090 慎重择偶防陷阱 / 207  
法则091 婚姻不是爱的坟墓 / 209  
法则092 婆媳不和男人解 / 212  
法则093 小心产后抑郁症 / 214  
法则094 理智处理婚外恋情 / 216  
法则095 离婚不要伤害孩子 / 219  
法则096 再婚不要背包袱 / 221  
法则097 安全度过更年期 / 223  
法则098 老当益壮退而不休 / 226  
法则099 常回家看看 / 228  
法则100 老人抑郁多关爱 / 230  
法则101 提早预防老年痴呆 / 232

# 《最实用的101个心理健康法则》

## 章节摘录

传统的医学理论认为，人体的活动并不是都可以通过这种反馈方式来调节的。那些自主功能活动（如肢体肌肉活动等）之外的非自主功能活动如心跳、血压、体温等不受意念控制，因而是无法调节的。然而事实证明，类似于气功、瑜伽这类古老的练习方法，确实能控制人的心跳和体温。1967年，医学专家通过对各种内脏反应的研究，发现许多内脏功能确实是可以控制的，从而为生物反馈疗法打下了基础。研究者用一种箭毒类药物阻断小白鼠的神经化学物质的传递作用，使动物处于瘫痪状态，以排除骨骼肌的影响。他们采用电刺激鼠脑的愉快中枢（下丘脑内侧）和回避电刺激两种方法强化训练加快或减慢心率。前者以声、光为刺激，在刺激过程中，小鼠的心率若朝着期望的方向变化时，实验者立即刺激鼠脑的“愉快中枢”作为奖励。如不在声、光刺激过程中出现心率变化，则不奖励。后者则呈现给小白鼠一个刺激信号，经过5秒钟后随即有一个脉冲电流刺激小白鼠的尾巴。在刺激过程中，小鼠可以用正确的心率反应来关闭电击以避免电刺激。结果表明，动物在这两种方法的训练中短时间内都达到了预期的要求。实验还证明，未经箭毒类药物处理的小白鼠经过训练，其心率、血压等反应均可朝着所期望的方向变化。随后在人身上进行的反馈研究也获得了成功，心率、血压、皮肤电反应等经过训练都可以在一定程度内由意念控制。·生物反馈就是利用各种专门仪器等检测装置把有关人体内部某些特定的生理状态，诸如皮肤温度、血压、心脏搏动、肌电以及脑电节律等动态信息，经仪器检测、放大和转换，通过记录、显示系统，将此种信息转变为易于理解的信号如声、光等，直接而又不断地反馈给患者，使患者能够看到、听到或感到当时自己体内这些生物过程的动态变化水平；患者根据反馈信号所提供的信息有意识地控制某些病理过程，促进功能恢复，从而达到治疗疾病的目的。生物反馈疗法目前在临床应用较广，情绪不安定及精神处于紧张状态的大部分人都适用生物反馈疗法。

# 《最实用的101个心理健康法则》

## 媒体关注与评论

身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。 ——(英)约翰·格雷

# 《最实用的101个心理健康法则》

## 编辑推荐

《最实用的101个心理健康法则》：什么是幸福？拥有金钱？很多大富翁整日为琐事奔波，似乎忙碌的工作是无穷无尽的。他们恨不得一掷千金来换得片刻的宁静。拥有权力？很多当权者日夜不安，生怕自己的权力会被别人分享，几乎没有一天能睡个好觉。拥有知识？很多学富五车的人似乎并没有从知识中得到幸福，有些人不仅做出了违背常识的事情，还被自己折磨得面容憔悴。获得事业上的成功？成功是没有顶点的，很多成功人士其实都认为自己不是最成功的一个，为了能够更成功，他们像神话中的西西弗斯一样不停地向山顶推着石头。我们说，拥有健康的人才是最幸福的，而心理健康尤为幸福之本。自我意识情绪情感智力测试人格测试人际交往恋爱婚姻职业兴趣自我意识 情绪情感 智力测试 人格测试 人际交往 恋爱婚姻 职业兴趣

# 《最实用的101个心理健康法则》

## 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)