

《心理健康小百科》

图书基本信息

书名：《心理健康小百科》

13位ISBN编号：9787215079526

10位ISBN编号：721507952X

出版社：王俊 河南人民出版社 (2013-03出版)

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

书籍目录

第一章中学生常见心理问题探秘 第一节心理障碍的基本特征 1.中学生心理障碍的含义 2.中学生常见的心理障碍有哪些 3.中学生常见心理障碍的产生原因 4.学生心理障碍的预防和排除 5.学生学习焦虑异常的典型表现 6.中学生学习焦虑异常的主要原因 7.学生的嫉妒心理 8.学习受挫学生的心理障碍 9.班集体人际关系形成的心理障碍 10.中学生心理健康问题的检测报告 第二节心理障碍的成因与防治措施 1.恐怖症及其表现和调节 2.神经症及其特点和调适 3.焦虑症及其表现和调节 4.学生自卑心理的克服 5.中学生抑郁心理的成因及防治 6.中学生的闭锁心理与化解 7.中学生耐挫折教育的九种方法 8.中学生心理、行为障碍与犯罪 第二章心理问题的科学治疗 第一节心理疾病的起因和特点 1.七情致病 2.心灵上的“病菌” 3.心身医学的兴起 4.心身疾病的特点 5.心理痛苦的特点 6.人生征程中的心灵痛苦 7.心理失调与心理疾病的普遍性 8.心理失调与心理疾病的分类 9.心理健康的七大标准 第二节心理疾病的诊断与治疗 1.心理诊断的含义 2.心理诊断的主要手段 3.心理咨询的含义 4.心理因素在治疗中的作用 5.心理治疗的理论基础 6.祖国医学的心理治疗 7.现代心理治疗 8.改变人生忧愁烦恼的心理模式 9.精神分析疗法及典型治疗病例 10.认知领悟疗法及典型治疗病例 第三章如何克服和防治心理问题 1.怎样自我确定性格类型 2.怎样认识血型与性格趋向 3.怎样改变过于内向的性格 4.怎样改变优柔寡断的性格 5.怎样优化性格 6.怎样判断自己的个性是否健全、成熟 7.怎样培养自己成熟的个性 8.怎样防止偏异人格 9.怎样辨认气质 10.怎样追求气质美 11.怎样避免生气 12.怎样改掉爱生闷气的毛病 13.怎样解愁 14.怎样防止暴躁易怒的脾气 15.怎样培养乐观情绪 16.怎样用自嘲调节情绪 17.怎样自我调节悲观情绪 18.怎样疏导痛苦的情绪 19.怎样改变消极情绪 20.怎样克服感情用事的毛病 21.怎样克服懊悔情绪 22.怎样克服沮丧情绪 23.怎样预防失望情绪 24.怎样在观看比赛时消除紧张情绪 25.怎样理解幻觉 26.怎样理解错觉 27.怎样区别幻觉与幻想、理想与空想 28.怎样适应夜晚变化 29.怎样合理调整自己的行为方式 30.怎样达到自我完善 31.怎样保持头脑年轻 32.怎样在意外时保持头脑的冷静 33.怎样培养积极心态 34.怎样进行积极的自我暗示 35.怎样学会自我松弛 36.怎样进行积极的休息 37.青少年怎样进行自我放松技巧训练 38.怎样使自己振作起来 39.怎样保持自己的特点 40.怎样让人理解自己的诚实 41.怎样培养良好的注意品质 42.怎样培养自信 43.怎样培养耐性 44.怎样培养毅力 45.怎样锻炼意志力 46.怎样学会独立 47.怎样避免骄傲 48.怎样学会忍受寂寞 49.怎样理解痛苦是一种驱动力 50.怎样理解痛苦是一笔财富 51.怎样驾驭痛苦 52.怎样享受痛苦 53.怎样做个快乐的独身者 54.怎样保持笑口常开 55.怎样培养良好的行为习惯 56.怎样保持旺盛的进取心理 57.怎样为每天的生活注入喜悦气氛 58.怎样进行心理保健 59.怎样保持心理平衡 60.怎样调整心理疲劳 61.怎样摆脱心理压力

章节摘录

版权页：我们从每天的电视报道来看，灾区群众的情绪相对是比较稳定的。从他们的言谈和举止来看，已经察觉不出惊恐的情绪反应。社会支持对于缓解受应激者的焦虑、不安的作用也是很明显的。一般说来，人患重病，心情大多是焦虑不安的。社会支持对于改变病人的焦虑心情往往能起到药物等医疗措施所达不到的作用。在北京抗癌乐园，我常听到一些刚患癌症的病人对我说，刚确诊为癌症时，心情异常焦躁，吃不好睡不着。来到抗癌乐园，老癌友现身说法，对于消除和减缓惊恐情绪起了很大作用。他们和自己同病相怜，已经生存5年、8年，对鼓励新患者树立与癌症作斗争的信心，是药物、手术所不能达到的。重病病人生病期间，单位、朋友、家属适当地去探望，对于稳定病人的情绪是很重要的。但也不要过于频繁探视，否则，不但增加病人的接待负担、影响病人休息，而且容易使病人产生疑虑，误认为自己病情加重反而不利于焦虑情绪的减轻。一位患溃疡病的病人出院后对人讲，在他病情好转时，单位同事、社会上的朋友纷纷看望，心中很纳闷，为什么这么多的人来看望？是不是病情加重了他们才来探望？社会支持对于帮助受应激者采取适当的应付方式去处理应激原，也是很有益处的。人在强烈的应激原作用下，常常感觉力不从心、无能为力、不知所措。在这种情况下，社会支持如能动员和发挥受应激者生理上和心理上的能动因素，常常会收到明显的甚至立竿见影的效果。一位受应激者，其亲人由于车祸而丧失生命，他遭受重大的精神刺激，痛不欲生，不吃不喝。在社会支持下，他感觉到人间处处有亲人，不是亲人却胜似亲人，逐渐地扭转了悲观的情绪，采取化悲痛为力量的行动方式去怀念死者。社会支持对帮助他渡过难关发挥了重要作用。（5）应激原的质和量我们每一个人，在每天生活中，都会遇到数以百计甚至数以千计的刺激。这些刺激包括自然方面的刺激、社会方面的刺激和自身方面的刺激。

《心理健康小百科》

编辑推荐

《心理健康小百科》由河南人民出版社出版。

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