《心理健康全书》

图书基本信息

书名：《心理健康全书》

13位ISBN编号：9787802131231

10位ISBN编号：7802131235

出版时间：2006-3

出版社：朱月龙 海潮出版社 (2006-03出版)

作者：朱月龙

页数：410

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

《心理健康全书》

作者简介

1989年获得浙江大学心理学硕士学位，2005年在浙江大学攻读博士学位。现任苏州大学心理学系副教授，硕士生导师，应用心理学研究所副所长。　朱月龙教授的教学深受学生的欢迎，另外在学术研究、写作等方面也卓有成就。其主要研究方向为学生心理健康教育，员工心理健康和援助，企业管理心理学。出版主要著作有：《小学生心理健康教育》，《小学生素质发展评估研究》，《人才招聘与应聘》；开发测评工具有：中小学生心理健康教育测评系统，企业绩效管理实施评估系统。

《心理健康全书》

书籍目录

修订版说明 导论：心理健康是幸福之本 第一章 剖析病态心理 第一节 攀比心理 攀比从何而来 大学校园攀比成风 警惕儿童的攀比心理 攀比心理的矫正 第二节 虚荣心理 什么是虚荣心 关注孩子的虚荣心理 虚荣是女性的天敌 虚荣心理的矫正 第三节 嫉妒心理 什么是嫉妒 莫让嫉妒侵扰孩子 嫉妒心理的矫正 第四节 报复心理 不能以恶治恶 为何女人也爱报复 莫让孩子迷失在报复中 报复心理的矫正 第五节 挫折心理 怎样看待挫折影响挫折承受力的因素挫折心理的矫正第六节 悲观心理什么是悲观心理你有多么悲观?悲观心理的矫正第七节 逃避心理逃避不意味着解决“ 免罪 ”理论逃避心理的矫正第八节 自卑心理什么是自卑产生自卑的原因自卑心理引发早衰警惕幼儿自卑心理消除自卑心理第九节 自负心理掌握好自负的度什么人容易自负自负心理的矫正第十节 自私心理什么是自私心理自私心理的根源净化孩子的心灵自私心理的矫正第十一节 猜疑心理猜疑心从何而来猜疑是爱情的杀手夫妻何必乱猜疑猜疑心理的矫正第十二节 逆反心理什么是逆反心理关注夫妻间的逆反心理逆反心理的矫正第十三节 浮躁心理什么是浮躁心理谨防青少年的浮躁情绪大学生要“ 浮 ”到几时浮躁心理的矫正第十四节 迷信心理迷信的涵义迷信心理产生的原因巫婆神汉的伎俩迷信心理的矫正第十五节 完美主义心理什么是完美主义心理完美主义心理导致强迫症该不该让孩子追求“ 完美 ”?完美主义心理的矫正第二章 揭秘异常行为 第一节 暴饮暴食暴饮暴食的成因暴饮暴食的危害暴饮暴食行为的心理调适第二节 异食癖异食癖的成因异食癖的危害异食癖的心理调适第三节 烟瘾烟瘾的成因烟瘾的危害戒烟与烟瘾的心理调适第四节 嗜酒嗜酒的成因嗜酒的危害戒酒与嗜酒的心理调适第五节 吸毒毒瘾的成因吸毒的危害戒毒与戒断后心理调适第六节 嗜赌成瘾赌博上瘾的原因嗜赌的危害赌博成瘾的心理调适第七节 疯狂购物疯狂购物的原因疯狂购物的危害疯狂购物的心理调适第八节 沉迷网络上网成瘾的原因上网成瘾的危害上网成瘾的心理调适第九节 洁癖洁癖的成因洁癖的危害洁癖的心理调适第十节 性心理变态恋物癖异装癖摩擦癖窥阴癖露阴癖恋童癖第三章 解读心理疾病第一节 抑郁症抑郁症及其症状表现抑郁症的病因抑郁症的心理治疗方法第二节 焦虑症焦虑症及其症状表现焦虑症的病因焦虑症的心理治疗方法第三节 强迫症强迫症及其症状表现强迫症的病因强迫症的心理治疗方法第四节 恐惧症恐惧症及其症状表现恐惧症的病因恐惧症的心理治疗方法第五节 癔症癔症及其症状表现癔症的病因癔症的心理治疗方法第六节 自闭症自闭症及其症状表现自闭症的病因自闭症的心理治疗方法第七节 疑病症疑病症及其症状表现疑病症的病因疑病症的心理治疗方法第八节 躁狂抑郁症躁狂抑郁症及其症状表现躁狂抑郁症的病因躁狂抑郁症的心理治疗方法第九节 神经衰弱症神经衰弱症及其症状表现神经衰弱症的病因神经衰弱症的心理治疗方法第四章 直视人格障碍第一节 认识人格障碍人格障碍的特点人格障碍的成因预防人格障碍什么是正确的教育方式?第二节 反社会型人格障碍反社会型人格障碍的表现反社会型人格障碍的成因反社会型人格障碍的心理治疗和预防第三节 自恋型人格障碍自恋型人格障碍的表现自恋型人格障碍的成因自恋型人格障碍的心理治疗第四节 强迫型人格障碍强迫型人格障碍的表现强迫型人格障碍的成因强迫型人格障碍的心理治疗第五节 回避型人格障碍回避型人格障碍的表现回避型人格障碍的成因回避型人格障碍的心理治疗第六节 依赖型人格障碍依赖型人格障碍的表现依赖型人格障碍的成因依赖型人格障碍的心理治疗第七节 攻击型人格障碍攻击型人格障碍的表现攻击型人格障碍的成因攻击型人格障碍的心理治疗和预防第八节 表演型人格障碍表演型人格障碍的表现表演型人格障碍的成因表演型人格障碍的心理治疗第九节 偏执型人格障碍偏执型人格障碍的表现偏执型人格障碍的成因偏执型人格障碍的心理治疗第十节 分裂样人格障碍分裂样人格障碍的表现分裂样人格障碍的成因分裂样人格障碍的心理治疗第十一节 循环型人格障碍循环型人格障碍的表现循环型人格障碍的成因循环型人格障碍的心理治疗第十二节 边缘性人格障碍边缘性人格障碍的表现边缘性人格障碍的成因边缘性人格障碍的心理治疗第五章 儿童常见心理问题第一节 儿童的心理特征儿童心理发展儿童心理的基本特征第二节 儿童抑郁症儿童抑郁症的病因儿童抑郁症的表现儿童忧郁症的心理治疗第三节 儿童焦虑症儿童焦虑症的类型儿童焦虑症的病因儿童焦虑症的心理治疗第四节 儿童强迫症儿童强迫症的表现儿童强迫症的病因儿童强迫症的心理治疗第五节 儿童恐惧障碍与入学恐惧症儿童恐惧障碍的表现儿童恐惧障碍的病因儿童恐惧障碍的心理治疗入学恐惧症第六节 儿童多动症儿童多动症的表现儿童多动症的病因儿童多动症的治疗儿童多动症的预防第七节 儿童孤独症儿童孤独症的表现儿童孤独症的治疗第八节 口吃口吃的表现口吃的病因口吃的纠正第九节 偏食形成偏食的原因儿童偏食的纠正第十节 儿童的心理保健保证孕妇身心健康创建良好的生活环境尊重儿童的自尊心坚持正确的教育方法为儿童树立良好榜样帮助儿童学习人际交往技能隔代抚养易导致儿童心理疾病第六章 青少年常见心理问题第一节 青少年的心理特征青

《心理健康全书》

少年心理发展青少年心理问题的本质第二节 青少年逆反心理青少年的逆反心理的成因青少年的逆反心理的表现青少年的逆反心理的合理应对第三节 青少年恋爱心理单恋失恋“ 早恋 ”“ 早恋 ”的合理应对第四节 青少年焦虑心理青春期焦虑症青春期焦虑症的心理调适应试焦虑症应试焦虑症的自我调节第五节 青少年常见消极心理嫉妒心理自卑心理孤独心理挫折心理第六节 青少年自杀行为青少年自杀的严酷现实青少年自杀的心理特征青少年自杀心理预防与危机干预第七节 青少年的心理保健性心理保健学习人际交往正视理想和现实的矛盾丰富业余生活第七章 中年常见心理问题第一节 中年人的心理特征中年心理发展中年人心理的基本特征第二节 中年挫折心理中年挫折心理的成因中年挫折心理的调节第三节 慢性疲劳综合症慢性疲劳综合症的表现慢性疲劳综合症的调节与预防第四节 职业适应与失业综合症中年人的职业适应失业综合症的表现失业综合症的心理调节第五节 婚姻适应中年人的婚姻家庭问题病态固恋中年婚姻适应不良中年人婚姻的维护第六节 中年人的心理保健摒弃恶习培养坚强的性格与人为善张弛有度，量力而行笑一笑，十年少第八章 老年常见心理问题第一节 老年的心理特征老年心理的发展老年的心理特征第二节 更年期综合症更年期综合症的病因更年期抑郁症女性更年期综合症的自我调节不要忽视男性更年期综合症第三节 老年焦虑与老年抑郁老年焦虑症老年抑郁症第四节 记忆障碍与老年性痴呆老年记忆障碍老年人记忆的改善老年性痴呆第五节 疑病症和恐病症第六节 退休综合症警惕“ 空巢 ”现象退休综合症的自我调节第七节 老年的心理保健过好离退休关保持积极的生活态度劳逸适度全社会要尊敬关心老年人第九章 心理防卫机制第一节 心理压力测试你的心理压力心理压力的危害如何减轻心理压力第二节 心理防卫机制的作用第三节 自恋心理防卫机制否定作用外射作用歪曲作用第四节 神经症性心理防卫机制潜抑作用反向作用隔离作用第五节 不成熟心理防卫机制退行作用内射作用幻想作用第六节 成熟的心理防卫机制压抑作用幽默作用升华作用利他作用第七节 其他常见的心理防卫机制合理化作用转移作用补偿作用抵消作用第十章 心理咨询第一节 什么是心理咨询第二节 心理咨询与心理治疗第三节 心理咨询的形式直接咨询与间接咨询个别咨询与团体咨询通信咨询电话咨询现场咨询门诊咨询第四节 心理咨询过程心理咨询的常用方法心理咨询的特点心理咨询的基本过程第五节 心理咨询的原则保密性原则信赖性原则艺术性原则发展性原则整体性原则坚持性原则异同性原则预防重于治疗的原则第十一章 心理治疗方法第一节 认识心理治疗心理治疗的沟通方式心理治疗的场所心理治疗的媒介心理治疗时患者的状态第二节 音乐疗法音乐疗法的历史音乐疗法的原理第三节 精神支持疗法精神支持疗法的原理精神支持疗法的治疗方式精神支持疗法的要点第四节 认知疗法什么是不合理的认知认知疗法的原理认知疗法的治疗过程第五节 询者中心疗法询者中心疗法的原理询者中心疗法的治疗过程第六节 行为疗法行为疗法的原理系统脱敏法满灌疗法厌恶疗法操作条件法第七节 生物反馈法生物反馈疗法的原理生物反馈疗法的过程第八节 森田疗法森田疗法的原理森田疗法的治疗过程第九节 精神分析法精神分析疗法的原理自由联想移情释梦精神分析疗法的治疗过程第十节 催眠疗法催眠术的原理催眠疗法的治疗过程

《心理健康全书》

章节摘录

书摘第一节攀比心理　曾有一首打油诗这样写道：“ 世人纷纷说不齐，他骑骏马我骑驴。回头看到推车汉，比上不足下有余。 ”美国首富比尔·盖茨也说过：“ 人生来是不平等的。 ”既然不平等，人与人的差距在攀比之间就显而易见了。看看别人，比比自己，往往就这样比出了怨恨，比出了愁闷，失去了自己本应有的一份好心情。　攀比从何而来　有的人家财万贯、锦衣玉食，有的人柜无盈币、仓无余粮；有的人权倾一时，呼风唤雨，有的人抬轿推车、谨言慎行；有的人豪宅、香车、美娇妻，有的人丑妻、薄地、破棉衣。一样的生命不一样的生活，常让人们的心中生出许多感慨。　如果是和比自己好的人比，能够以对方为榜样，向别人学习，那自然也是件好事。通过比，认识到自己的不足，然后加以完善和改正，这样的比倒是非常有意义的。但问题是，往往自己看到别人好的地方之后，并不是开始好好学习和努力，而是不断地埋怨自己，甚至认为自己一无是处。　【心理医生手记】　有位患者，是国家机关的公务员，本来过着安分守己的平静生活。有一天，他接到高中同学的聚会电话。十多年未见，他带着重逢的喜悦前往赴会。‘ 昔日的老同学经商有道，住着豪宅，开着名车，一副成功者的派头。聚会结束后，他心里很不是滋味，从此好像变了一个人，整天唉声叹气，逢人便诉说心中的烦恼。　他心想：当初那位同学考试总是不及格，凭什么有那么多钱?我的薪水攒一辈子也买不起一辆奔驰车。他的同事安慰他说：“ 我们是坐办公室的，有钱咱也不买车。 ”但他却终日郁郁寡欢。在进行心理治疗之前，居然因为心病而卧床不起。　有时候，看到人家结婚，车如龙，花似海，浩浩荡荡，又体面，又气派。想想当年自己，几斤水果几斤糖，糊里糊涂就和自己的男人圆了房，心里就委屈。看到人家暮有进步，朝有提拔，今日茶楼，明日酒吧，而自己却是滴水穿石，总在原地,窝在家里像只冬眠的熊，心里就发酸。逢年过节，看到人家送礼者踏破槛、挤裂墙,面自家却是“ 西线无战事 ”、“ 顿河静悄悄 ”，心里就妒忌。看到人家儿成龙，女成凤，而自家小子又倔强没出息，心里就怨恨。　还有些人羡慕影视明星，看到他们整天的被包围在鲜花和掌声之中，就垂涎三尺，认为痛苦与他们无缘。其实，人生失意无南北，名人自有普通人看不到、感受不到的痛苦。平时生活中，哪个人不是拿出最风光的一面展示给别人看的。　有句俗语说：“ 人比人，气死人。 ”事实上，人比人并不要紧，人比人而生气的人，往往是因为自身的性格和心理上的缺陷，使自己有了自卑心态。其实，有时候退一步想，生活中有很多事情原本不需要太在意的，如果太在意的话，除了自我折磨以外，并不会产生任何积极的结果。　生活的差别无处不在，而攀比之心又是如此难以克服，这往往给人生的快乐打了不少折扣。但是，假如人们能换一种思维模式，不要专拣自己的弱项、劣势去比人家的强项、优势，比得自己一无是处，那样多累。要把眼光放低一点，学会俯视，多往下比一比，生活想必会多一份快乐，多一份满足。　大学校园攀比成风　《宁波晚报》曾发表过《大学生消费奢侈令人吃惊》一文，报道称现在大学生每月消费要1000多元。有些大学生自己也认为，在日常消费中，有些花费确实不是非常必要，如到餐馆请同学朋友吃饭等等。某大学在校生说：“ 我也不愿意花那么多钱。但是，别人请我上馆子吃了，我又不好意思不请啊! ”　曾有大学生看到别人都买了手机，自己不买就会感到很丢脸，于是他就向父母要钱买了一部一千多元的手机，而此时他的父母却正拿着下岗工资，靠四处打些杂工以添补家庭收入。　其实，购买手机、为交际上馆子等消费行为于学生来说并无大的帮助。随着大学生就业形势的日趋严峻，在学校里养成大手大脚消费习惯的学生，日后将难以适应残酷的现实社会。　警惕儿童的攀比心理　哪个做父母的会不疼爱自己的子女、不想让自己的子女打扮得比别人漂亮、时髦呢?一些家长本身也不愿落后于别人，孩子想要什么都尽量地满足。而随着人们生活质量的提高，父母也能够为孩子提供了攀比的物质基础。　如今，不管是在小学还是大学，都普遍存在着不同程度的攀比心理。有的孩子比物质水平，如：看谁的衣服是名牌；看谁的铅笔盒高档；看谁带的钱多，花钱大方等。有的则比家庭条件，如：比谁家的房子大、装修档次高、父母当的官大、钱多、车子好；家中生活用品高档等。还有的比外表长相，比荣誉，比谁受老师的喜欢等。　有位小朋友总是哭闹着不去上学。母亲问他为什么，他说同桌的书包很漂亮，而自己却是哥哥留给的旧书包，所以不想上学。母亲为哄他上学只好答应买新书包给他。几天后，小朋友又不愿意上学了，原因是同桌又有一部高档的机器人玩具而自己却没有，疼爱孩子的母亲无奈之下，只好又一次顺从了。　【心理医生提示】　儿童的这种攀比心理如果伴随着成长滋生下去，便会引发孩子的自卑感、虚荣心等多种不良心理出现，既给家庭造成一定的经济负担，又会影响学习。对于幼儿和中小学生的不良攀比行为，家长和老师要采取适当的教育方式对其进行纠正，从小注重培养孩子正确的价值观和人生观，帮助孩子减轻心理负担，促使其健康心理的形成。　攀比心理的矫正　理性地分析生活，人们就会发现

，其实终其一生，生活对每一个人都是公平的，公正的，没有偏袒。人生是一个由起点到终点，短暂而漫长的过程，在这个过程中每个人所拥有和承受的喜怒哀乐、爱恨情仇都是一样的、相等的。这既是自然赋予生命的规律，也是生活赋予人生的规律，只不过每个人享用、消受的方式不同，这不同的方式，便演绎出不同的人生。于是，有的人先苦后甜，有的人先甜后苦；有的人大喜大悲，有起有落，有的人安顺平和无惊无险；有的人家庭不和，但官运亨通，有的人夫妻恩爱，可事业受挫，有的人财路兴旺，但人气不盛；有的人俊美娇艳，却才疏德亏；有的人智慧超群，可相貌不恭。正如古人所说：“ 佳人而美姿容，才子而工著作，断不能永年者 ”。人间没有永远的赢家，也没有永远的输家，这犹如自然界中梅逊雪白，雪输梅香，长青之树无花，艳丽之花无果。　人不能总是这山望着那山高，就像“ 吃草的驴 ”那则寓言所说的：　一头驴饿了，走到一个干草垛前打算吃一些干草。它低下头刚要开始用餐，却发现旁边的另一垛干草似乎比较大。等它走到那垛干草前，回过头来看一看，发现还是原来那垛干草比较大。这头驴就这样在两垛干草之间走来走去，最后饿死了。其实呢?两垛干草原本是一样大的!　一个心理健全的人，偶尔感到不愉快、不舒畅，对一些过去的事惋惜和悲伤，这些都是正常的现象。但总的态度都应该是积极的，想得开，放得下，朝前看，从而才能从琐事的纠缠中超脱出来。如果对生活中发生的每件事都拿来和别人做个比较，既无必要，又败坏了生活的诗意。　攀比，是一件不必太在乎的事情，人们更是没有必要在攀比面前自卑或是满足自己的虚荣，只要认清了这一点，就会惊讶地发现一个窍门：许多事只要知道就行了，不必把它常常挂在心上。与其事事攀比、裹足不前，还不如走自己的路，让别人攀比去吧!　P2-6

《心理健康全书》

编辑推荐

研究发现，全世界的人吸人5%的人符合健康标准，75%以上的人群处在健康与疾病之间，也就是所谓的『亚健康状态』，导致这种状态出现的主要因素恰恰是心理问题。 本书五大特点：简单、全面、广泛、权威、有效。全书用简单的案例，让读者在生动的案例中感受心理学，体味心理学的魅力，从而引发兴趣，建立系统的心理学体系。 本书涵曾了心理学中较实用的大部分内容，无论是对专业还是非专业的人来说，都是大有助益的。 在本书中，从青少年一直到老年，凡是容易出现心理疾病的阶段，都提出了较为详细的预防与解决之道，是一本不可多得的心理自助读物。

《心理健康全书》

精彩短评

1、我很喜欢这本书,由于工作太忙.
2、通俗易懂，合适大众读。

《心理健康全书》

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