

《心灵疗养处方》

图书基本信息

书名：《心灵疗养处方》

13位ISBN编号：9787501450602

10位ISBN编号：7501450609

出版时间：2013-1

出版社：群众出版社

页数：239

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

《心灵疗养处方》

作者简介

本书作者杨予轩，北京中医药大学硕士，医师。自由撰稿人，曾出版《中国历代养生经》、《食物营养圣经》、《佛家自然健康法》等多部作品，计一百余万字。

《心灵疗养处方》

书籍目录

第一章我们为什么要心灵疗养 你具备健康的心理吗 健康心理的标准有哪些 现代人健康心理的最新标准 你需要心灵疗养吗 你清楚什么才是健全的人格吗 你确定自己是个“大人”了吗 怎样才能成为一个成熟的人 什么样的状态应该进行心灵疗养 如何判断自己的记忆力 你真的变老了吗 第二章心灵疗养与身体疾病 身体健康与心理问题 躯体化障碍 心理与冠心病 心理致癌 情绪、性格和溃疡病是否有关系 头痛与精神因素 失眠或多觉 胃肠神经症 磨牙症 慢性疼痛 第三章心理健康与情绪障碍 焦虑 紧张 抑郁 烦闷 敏感 厌倦 孤独 神经衰弱 癔症 第四章心理健康与意志障碍 犹豫不决 后悔 懒散 强迫 冲动 第五章心理健康与行为障碍 进食障碍 酗酒 药物成瘾 赌博成瘾 购物成瘾 第六章心理健康的自我测试 怎样判断是否患有心理障碍 怎样判断心理障碍的轻重 心理问题等级的划分 患了心理障碍该怎么办 在哪里可以获得专业心理帮助 什么是心理咨询 什么是心理治疗 对心理咨询的几种误解 治疗前的准备工作 怎样选择心理治疗师 坦然面对心理测试 决定心理障碍预后的因素 心理疾病为什么难治疗 心理治疗有什么副作用 心理疾病治疗的常见误区 人们的心理危机 什么是变态心理 第七章常见的心理问题 竞争心理 完美主义心理 挫折心理 嫉妒心理 愤怒心理 自卑心理 顺从心理 依赖心理 侥幸心理 虚荣心理 浮躁心理 报复心理 第八章常见的心理障碍及调适 儿童期的心理问题 成人世界的心理) 中突 健康情绪是生命的基石 心理平衡的自测 编一本自己的心理辞典 第九章特殊人群的心理调适 A型性格改造 肥胖者的自我调适 更年期的心理调适 离退怖者的心理调适 网络与心理健康 高技术是合征及应对 第二职业综合台征及应对 夜生活综合征 癌症患者的心理调适 夜班与心理保健 第十章几种心灵按摩的方法 积极面对生活中的应激 让自己活得快乐 做情绪的主人 冲出自己的思维定势 让自己时刻保有活力 保持好心情 拓宽兴趣 微笑疗法 运用幽默调试心灵 爱与温情的力量 与人为善 做一个有毅力的人 一定要有自信心 做你真正热爱的工作 想做就做 做事要有始有终 缓解压力 宽容待人 要学会遗忘

章节摘录

版权页：偶尔磨牙对健康影响很小，但长期磨牙，或每次入睡后磨牙的时间太长，则可导致心理及生理上的障碍。因此，有磨牙症的成年人应积极就医。在排除生理疾病引起磨牙后，应注意考虑是否存在心理障碍。如果存在心理障碍，则应该进行自我调适，或找心理医生治疗。慢性疼痛 慢性疼痛虽然不如被称为“报警信号”的急性疼痛那么令人“痛不欲生”。但它的持久性与医生的束手无策。往往使患者的痛苦加重。一些患者的慢性疼痛可以找到躯体病因，但是许多找不到器质性原因的慢性疼痛，常常使医生感到无奈，甚至有些医学家感叹：真的无法理解高度进化的人，何以允许慢性疼痛这样一种除了造成痛苦之外，别无意义的现象存在。实际上，许多查不出器质性原因的慢性疼痛是心理疾病所致。这种由心理发出的信号往往被医生所忽视，以至于患者四处求医，做多种多样的检查。消耗大量的医药资源，最终仍毫无疗效。一般说来，与心理疾病有关的疼痛包括以下一些情况：1.紧张性疼痛 这类疼痛常由心理冲突所致。人处于心理冲突或长期的精神压力状态时，如果不能很好地排解这些压力，除了可出现紧张、烦恼、失眠等症状外，也可表现为慢性疼痛，最多见为头痛、背痛、牙痛或腰痛，这是一种解脱压力，摆脱窘境的心理转换方式。这种疼痛很明显的特点，就是随着精神压力的消长而消长。2.暗示性疼痛 心理暗示也可导致疼痛的产生。如某女工自感上腹部不适，到医院做上消化道造影时，听到技师说：“十二指肠有逆蠕动波（这是正常现象）。”此后，病人上腹出现持续闷痛，伴有恶心、呕吐，并反复发作，但多项检查未查出器质性病因，最后做心理治疗方愈。此种医源性的暗示，常常是慢性疼痛产生的原因之一。3.抑郁症性疼痛 有学者认为，非器质性的慢性疼痛中，大多是抑郁情绪所致。这类病人往往抑郁的感觉较轻，如仅表现为缺少愉快感或高兴不起来，但躯体疼痛却持续而顽固。这类疼痛早期以头痛为常见，其程度和性质随心境变化而变化，尔后可发展为躯体其他部位疼痛，如背痛、腹痛、腰痛，而病人往往认为心境抑郁是疼痛不愈的结果，而不是原因。

《心灵疗养处方》

编辑推荐

《心灵疗养处方:营造心灵宁静与安适的最佳法则》现代人不得不品尝的“心灵鸡汤”，只有懂得善待心灵“享受”忧愁才会热爱生活。

《心灵疗养处方》

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