

《中国人的心理医生全集》

图书基本信息

书名：《中国人的心理医生全集》

13位ISBN编号：9787802143746

10位ISBN编号：7802143748

出版时间：2008-11

出版社：团结出版社

作者：李东阳

页数：326

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

前言

健康是财富的象征，是生命的标志。身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。而在现代社会，生活的节奏越来越快，影响生活的人为因素不断增加，压力也越来越大，人们情绪失控的状态比以往任何时期都多，现代人的心理健康变得越来越重要。随着生活水平的不断提高，人们对自己的心理健康越来越重视，所以掌握科学的心理知识和学会有效地自我调节对我们来讲十分必要。《中国人的心理健康全集》是有关心理知识、心理情绪的基础课，也是一门“入门课”。它的目标是要向读者传授有关人类心理的一般知识，使读者了解现代人的基本心理问题、基本现象和基本理论，了解人类心理现象的最一般的规律，告诉人们如何防治一般的心理问题和心理疾病。它主要以心理健康为主，其内容涉及到心理障碍咨询、疾病心理咨询、精神疾病咨询、心理疾病的自我防治、智对失眠、坦然面对心理危机、解开心结摆脱心魔以及管理情绪等等。本书从告诉读者不要害怕自己有心理问题开始谈起，让读者正确了解自己，从细节分析自己的心理状况。然后告诉读者如何面对压力自我调节，如何对付失眠，以及一些常见的轻微心理疾病及防治，如何摆脱心理危机、克服心魔，管理好自己的情绪，轻松面对生活，做一瓜·陕乐的人。一方面，这本书在保证知识连续性的基础上，引入了一些新出现的和正在迅速发展的知识领域，使读者在掌握基本知识的基础上，能把握现代人心理发展的新情况，而且对于新的知识点，我们在多数情况下以案例形式介绍。另一方面，这本书不仅指出了近年来人们关心的各种心理问题的表现与影响，而且指导读者如何预防与疏解，便于在生活中操作。

《中国人的心理医生全集》

内容概要

《中国人的心理医生全集》为了使读者能够深刻的理解有关问题，配以各种事例加以诠释，使得讲解生动有趣。日常生活中，我们经常将健康视为人生最重要的财富。但是什么才是真正的健康呢？最初。科学界认为健康是“人体各器官系统发育良好，体格健壮，功能正常，精力充沛。并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、健康检查和各种生理指标来衡量”。20世纪70年代联合国世界卫生组织明确指出：“健康不但是没有身体缺陷和疾病。还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

书籍目录

第一章 青春来临不紧张 第一节 勇敢面对身体的变化 第二节 青春的“痘痘”无所谓 第三节 面对遗精放松心情 第四节 不紧张——直面初潮 第五节 放松心情面对痛经第二章 轻松面对“性” 第一节 手淫——学会克制 第二节 摆脱性挫折 第三节 提防性骚扰第三章 摆脱网瘾 第一节 不再迷失于虚拟世界 第二节 摆脱网络聊天综合症 第三节 打破网络游戏的桎梏 第四节 远离网络综合症第四章 解脱“不惑”之惑第 第一节 中年人的心理困扰 第二节 正确估价自己 第三节 战胜嫉妒心理 第四节 自我解脱走出心理困境第五章 克服不良情绪影响 第一节 化解自卑 第二节 低调面世 第三节 直面挫折，乐观生活 第四节 做个幽默的人第六章 婚姻与家庭心理调适 第一节 “七年之痒”怎么办 第二节 要默契也要独立 第三节 排解心里不平衡 第四节 经营感情 第五节 面对紧张的婆媳关系 第六节 从容面对家庭冲突第七章 人到中年必须减压 第一节 转移自己的注意力 第二节 学会说“不” 第三节 对待自己别苛刻 第四节 忍不一定是一种美德 第五节 掌握减压的方法第八章 日常心理调整 第一节 面对下岗要积极 第二节 不再社交恐怖 第三节 不做工作的奴隶 第四节 与上司相处的艺术 第五节 不重视面子会活得更好第九章 做成熟的快乐的人 第一节 从家庭中获得稳定的情 第二节 快乐度过每一日第十章 摆脱心理困扰 第一节 建立和谐的人际关系 第二节 不做焦虑的人第十一章 做人要有好心态 第一节 不要过度“自尊” 第二节 与压力快乐相处 第三节 自信美丽人生 第四节 做幸福的人第十二章 摆脱恶习的心理依赖 第一节 个人生活要检点 第二节 为了健康要戒烟 第三节 不做“酒鬼” 第四节 不要过度依赖精神药物

章节摘录

二、正确认识青春期1.青春期是一个过渡时期青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。通常人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。对于男性来说，性成熟的标志是射精，（通常在夜间睡眠时射精，即遗精，但也有手淫射精的）；女性是月经初潮，即第一次来月经。以性成熟为核心的生理方面的发展，使少年具有了与儿童明显不同的社会、心理特征。个体在儿童期依赖成人，成人约束并决定儿童生活和活动的主要内容和方面；儿童对自己的行为不承担责任。随着年龄的增长、生活范围和活动内容逐渐复杂化，使少年具有了与儿童不同的特点。他们逐渐有了一定的特定意向和责任感并自己决定某些活动如何进行。对自己的行为，尤其是部分犯罪行为要负一定的刑事责任。但少年也不同于成人。他们虽有一定的独立性，但还没有完全独立；在许多方面，尤其是在物质生活方面还要依赖父母；他们还没有成为完全责任能力人，并不是对自己的所有行为都要负刑事责任。由此可见，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得少年成为社会学上所说的边缘人，他们地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们产生了许多特殊的心理卫生问题。2.青春期是一个发展时期青春期是人的身体发育完成的时期。研究表明，在人的一生中，身体生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两个，一个是在产前期与出生后的最初半年，另一个则是青春期。青春期的快速生长发育，被称之为青春期急速成长现象。事实上，这种现象开始于性成熟之前或与性成熟同时开始，终止于性成熟后的半年到一年。男性的急速成长从10.5-14.5岁开始，在14.5-15.5岁左右达到顶峰期，以后逐渐减慢，到18岁左右时身高便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加，与此同时性机能和第二性征也发育成熟。如女性在月经及第二性征这些外部变化的同时生殖器官也逐渐成熟，外阴开始出现了阴毛，阴道内分泌物开始增多，子宫发育变大，卵巢皮质中的卵泡开始有了不同阶段的发育变化。

《中国人的心理医生全集》

编辑推荐

《中国人的心理医生全集》在综合许多心理专家意见的基础上，总结了青年和中年人生活中可能遇到的一些问题，进行了分析，并适当地给出了一些解决的意见。《中国人的心理医生全集》详细进行了阐述。面对如此复杂的社会，无论你处于哪个年龄段，你都有可能出现心理问题？一些青少年对身体的各种变化，加上心理的羞涩，不愿开口向父母、长辈和考师请教，往往会造成各种心理的困扰。这些心理的困扰如果不能及时地进行疏导，就会导致自卑、忧郁、嫉妒等各种严重的心理疾病，甚至走上犯罪的道路。

《中国人的心理医生全集》

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