

<<心理自助指南>>

图书基本信息

书名：<<心理自助指南>>

13位ISBN编号：9787201060767

10位ISBN编号：7201060767

出版时间：2008-9

出版时间：李强 天津人民出版社 (2008-09出版)

作者：李强 编

页数：397

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：<http://www.tushu007.com>

## <<心理自助指南>>

### 内容概要

《心理自助指南:常见心理问题与自我调适》包括儿童和少年期心理健康问题与心理障碍的干预、青年期、中年期、老年期的心理健康问题与自我调适、成年期其他心理健康问题与自我调适、学生群体常见心理健康问题与调适等七个部分,涉及了各个年龄段的会遇到的种种心理问题,帮助大家自我摆脱自卑、嫉妒、孤独、空虚、多疑、抑郁.....等等问题。

## <<心理自助指南>>

### 作者简介

李强，男，1963年生予天漆市，博士，南开大学社会心理学系教授，博士生导师；中国心理学会医学心理学专业委员会副主任委员，中国社会心理学会理事兼副秘书长，天津市社会心理学会常务理事兼秘书长。

天津市心理卫生协会常务理事，天津市康复医学会理事兼亚健康专业委员会副主任委员，天津市第一中心医院特聘心理健康咨询专家。

国家心理咨询师职业资格高级考评员。

主要研究方向为社会心理学、健康心理学和咨询心理学。

在国内专业学术期刊发表论文和研究报告50余篇，著作9部。

近年来主持承担多个国家社会科学基金规划项目、教育部人文社会科学规划项目和天津市社会科学规划项目及横向合作项目等。

曾获天津市社会科学优秀成果二等奖一次，获天津市社会科学优秀成果三等奖三次，获天津市优秀教学成果二等奖一次。

代表作有《当代中国人的心理困扰——一个社会心理学者的观察与思考》、《下岗人员心理适应》等。

。

## &lt;&lt;心理自助指南&gt;&gt;

## 书籍目录

一、儿童和少年期心理健康问题与心理障碍的干预1.智力异常2.抽动—秽语综合征3.情感交叉擦腿4.注意缺陷多动障碍(多动症)5.品行障碍6.儿童孤独症7.过于任性8.退缩行为9.对性过分好奇10.吃手指11.不愿去幼儿园12.说谎13.好打架14.偏食和厌食15.“人来疯”16.过分自私17.儿童异食癖18.儿童肥胖症19.儿童遗尿症20.儿童恐惧症21.吸烟22.手淫23.不爱交往24.早恋25.缺乏自信26.沉湎于幻想27.意志薄弱28.不爱劳动29.父母离异30.受虐待二、青年期心理健康问题与自我调适31.异性交往恐惧32.不愿恋爱33.面对不称心的求爱34.求爱遭到拒绝35.单恋36.网恋37.失恋38.三角或多角恋爱39.恋爱癖40.相貌丑陋41.恋人暂时分别42.大龄青年择偶困难43.面对异性骚扰44.遭受性污辱45.女性婚前失身46.妻子婚前失身47.新婚性生活不和谐48.妊娠及分娩49.产后抑郁50.求职不顺利51.工作初期不适应52.职业不称心53.工作中不受重用54.房奴55.与父母关系紧张56.父母不和57.家庭贫困58.早年伤害性体验带来的不适应三、中年期心理健康问题与自我调适59.夫妻一方地位显著变化60.女强人综合征61.夫妻危机式冲突62.夫妻为琐事闹矛盾63.夫妻性生活不和谐64.婚后长期不育65.夫妻长期异地分居66.夫妻一方有外遇67.婚外恋68.独身69.离婚70.再婚71.丧偶72.老夫少妻性心理保健73.婆媳不和74.亲子不和75.子女管教困难76.子女升学受挫77.子女求职不顺利78.家庭成员身患绝症79.家庭巨额财产损失80.工作压力过大81.降职82.企业经营亏损或破产83.介入司法纠纷四、老年期心理健康问题与自我调适84.“五九”综合征85.离退休综合征86.家庭空巢综合征87.老年丧子88.老年夫妻冲突89.老年人性保健90.老年人再婚91.老年人的回归心理92.老年人迁居93.老年自杀94.面对死亡五、成年期其他心理健康问题与自我调适95.自卑心理96.嫉妒心理97.孤独心理98.虚荣心理99.空虚与无聊心理100.多疑心理101.依赖心理102.抑郁心理103.嗜烟104.酗酒105.吸毒106.赌博107.自杀六、学生群体常见心理健康问题与调适108.学习困难109.考试焦虑110.厌学111.自学中的“高原现象”112.中考、高考或考研落榜113.“大一”综合征114.专业不理想115.与老师、同学关系紧张116.休学与退学117.就业困难118.师生恋119.网络成瘾七、职业群体常见心理健康问题与调适120.公务员121.企业家122.教师123.医务工作者124.科技人员125.大众传播工作者126.公司员工127.警察128.汽车驾驶员129.工人130.下岗失业人员131.进城农民工132.高温作业者133.夜班作业者134.单调作业者八、残疾人心理健康问题与调适135.视力残疾人136.听力残疾人137.智力残疾人138.肢体残疾人139.情神残疾人附录一 当前我国民众心理健康状况附录二 城市居民中哪些人群容易出现心理困扰？

主要参考文献

## 章节摘录

一、儿童和少年期心理健康问题与心理障碍的干预3.情感交叉擦腿情感交叉擦腿是在婴幼儿期较为常见的一种障碍。

该病常常被家长忽视，或被误认为是孩子“不懂事”、“手淫”。

(1) 临床表现情感交叉擦腿发病一般在1周岁左右。

常见的临床表现有：经常做出双腿紧夹或双腿互相摩擦的动作，面孔潮红，双眼凝视，表情专注而满足。

儿童做上述动作的时间一般是在睡觉前或睡觉后，但不是处于朦胧状态，意识是完全清醒的。

也有的时候，儿童不是以自己的双腿互相摩擦，而是骑跨在别人的腿上或有棱角的桌子、椅子上。

如果大人制止他的这种动作，儿童一般表现为十分不满，有时又哭又闹，显得很不满。

(2) 诊断与病因患者脑电图检查一般没有任何异常，女童外阴部可见充血发红，分泌物增多，阴唇色素比较重。

一般认为，最初可能由于偶然的原因，儿童的外生殖器受到刺激，从而使儿童体验到快感。

遵循操作性条件反射的原理，慢慢地儿童学会了自己去主动寻求这种刺激，从而导致了情感交叉擦腿这种病症。

常见原因有：a.局部刺激所致。

如会阴部湿疹、蛲虫、尿布潮湿或裤子太紧等刺激引起夹腿，若以上问题未能及时解决，则渐渐形成夹腿习惯。

即使在这些问题解决后，夹腿习惯一旦形成也难以去除。

b.自慰行为。

有的儿童感情得不到满足或受其他心理因素的影响，如得不到母爱或在家庭中得不到重视，又无玩具可玩，或者在学校受欺负，社会适应有困难，而沉湎于自慰性的刺激，从而产生夹腿的症状。

C.其他原因。

在大孩子中，黄色录像、黄色书刊及坏人的教唆，也是导致这些不良行为的原因。

(3) 治疗交叉夹腿发作与手淫的防治大同小异，关键是能否及时发现并得到正确的诊断。

普通医生很少有人了解此病，因此常误诊为儿童癫痫，虽经大量长期药物治疗，但久治不愈，还会带来其他严重后果及药物副作用。

所以，提高认识是防治的第一步。

治疗情感交叉擦腿的方法分为两类：一类是控制环境法，另一类为药物疗法。

编辑推荐

《心理自助指南:常见心理问题与自我调适》介绍了常见心理问题与自我调适的方法。青春年少，交友，恋爱，求学，工作的困境让人彷徨；为人父母，孩子的种种小“毛病”令人烦恼不已；人到中年，婚姻，家庭，事业带来的困扰应接不暇；日暮西山，空巢，退休，衰老，疾病接踵而来，对死亡的恐惧挥之不去。日常生活中的诸多问题，我们既无可回避又不足为外人道，那么让我们先来帮帮自己吧。

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:<http://www.tushu007.com>