

<<冲出黑暗峡谷>>

图书基本信息

书名：<<冲出黑暗峡谷>>

13位ISBN编号：9787208073845

10位ISBN编号：7208073848

出版时间：2007-10

出版时间：上海人民出版社

作者：应力 岳晓东

页数：212

字数：211000

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>

<<冲出黑暗峡谷>>

内容概要

《冲出黑暗峡谷——戒除网瘾八十问》是我国第一部完整、系统、简洁、明快的全面解释网络成瘾的权威手册。

作者通过临床病案的实践积累，全面、科学地阐述了网络成瘾的发生机制、多元因素、身心危害、诊断分型及综合矫治和预防策略。

本书是中国第一本融理论与实践的网络生活指南，同时也是为青少年量身定制的健康上网手册。

希望本书能够给您及您的家庭带来帮助和指导。

<<冲出黑暗峡谷>>

书籍目录

序 能上能下 上下自如

第一章 网络成瘾判断——评估界定 1.什么是网瘾的概念 2.什么是网瘾症和网瘾综合征 3.什么是网瘾的自测 4.什么是网瘾的整体现状 5.什么是网瘾问题的中外异同 6.什么是网络游戏成瘾 7.什么是网络关系成瘾 8.什么是网络色情成瘾 9.什么是网络交易成瘾 10.什么是网络信息成瘾

第二章 网络成瘾原因——探查黑洞 1.什么是网络时空特征 2.什么是网络的游戏特征 3.什么是网瘾的神经心理链 4.什么是网瘾的生理学机制 5.什么是网瘾的个体因素 6.什么是网瘾的家庭因素 7.什么是网瘾的学校因素 8.什么是网瘾的社会因素 9.什么是网瘾的高危人群 10.什么是精神成瘾与物质成瘾的异同

第三章 网瘾心理机制——深度透视 1.什么是网瘾的本我实现说 2.什么是网瘾的防御机制说 3.什么是网瘾的超越自卑说 4.什么是网瘾的巅峰体验说 5.什么是网瘾的同感缺失说 6.什么是网瘾的习惯养成说 7.什么是网瘾的环境交互说 8.什么是网瘾的认知曲解说 9.什么是网瘾的负性情绪说 10.什么是网瘾的活在当下说

第四章 网络成瘾危害——心理地雷 1.什么是网瘾导致的生理症状 2.什么是网瘾导致的认知发展受阻 3.什么是网瘾导致的情感发育失调 4.什么是网瘾导致的人格异化 5.什么是网瘾导致的学业工作荒废 6.什么是网瘾导致的亲子关系恶化 7.什么是网瘾导致的人际交流受阻 8.什么是网瘾导致的价值观念扭曲 9.什么是网瘾导致的人生目标丧失 10.什么是网瘾导致的极端行为

第五章 网络成瘾治疗——专业处方 1.什么是“五位一体”治疗模式 2.什么是“八阶段三分之二”心理治疗方法 3.什么是心理动力治疗方法 4.什么是人本主义治疗方法 5.什么是行为主义治疗方法 6.什么是认知主义治疗方法 7.什么是存在主义治疗方法 8.什么是现实治疗方法 9.什么是艺术治疗方法 10.什么是系统家庭治疗方法

第六章 网络成瘾预防——红色警示 1.什么是健康心理理念 2.什么是网瘾干预的误区 3.什么是家庭功能的优化 4.什么是家长网络素养的提升 5.什么是个体的压力管理 6.什么是个体的有效沟通 7.什么是学校多元功能的拓展 8.什么是对网络文化的监管 9.什么是边缘群体专项服务 10.什么是“网络心理指导师”计划

第七章 家庭教养方案——共同行动 1.什么是家长的自我反思 2.什么是良好的亲子互动 3.什么是学业成功的家庭要素 4.什么是情绪情感的调节策略 5.什么是营养锻炼睡眠的意义 6.什么是孩子良好习惯的养成 7.什么是帮助孩子树立人生目标 8.什么是孩子社会能力的培养 9.什么是家庭冲突的解决方法 10.什么是孩子心理疾病的应对策略

第八章 心理健康自测——互动释疑 1.抑郁自我评定 2.焦虑自我评定 3.亲子关系自我评定 4.人际关系自我评定 5.情绪紧张度自我评定 6.菲尔测试的性格自我评定 7.心理压力的自我评定 8.人际倾听能力自我评定 9.自尊自我评定 10.情绪稳定性自我评定

主要参考文献

<<冲出黑暗峡谷>>

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>