

<<家庭心理健康小手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭心理健康小手册>>

13位ISBN编号：9787308031738

10位ISBN编号：730803173X

出版时间：2005-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：蒋琼萍

页数：111

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>

## <<家庭心理健康小手册>>

### 内容概要

随着时代的发展，现代社会的生活节奏越来越快，人们面临的各种竞争压力也越来越大，由此带来的心理卫生问题也越来越突出。

目前，人们对心理保健意识普遍不强，对心理卫生知识还了解不够，甚至还存在种种误解。因此，普及精神心理卫生知识，是提高社会人群心理健康水平的重要措施。

什么是心理卫生？

心理卫生指的是维护和保险心理健康的种种措施，以积极、有效的心理活动，平衡、正常的情绪状态，对当前和发展着的社会与自然环境有良好的适应。

讲究心理卫生的目的就是促进心理健康。

《家庭心理健康小手册》涵盖了心理卫生的概念、各年龄段的心理卫生以及心理咨询、心理疏导、常见精神（心理）卫生问题等方面的知识。

相信该手册对普及心理卫生知识，提高社区居民的身心健康水平将起到积极的作用。

<<家庭心理健康小手册>>

书籍目录

第一部分 心理健康 1. 什么是心理和心理现象 2. 现代的健康观念 3. 心理健康的标准 4. 什么是心理卫生和精神卫生 5. 心理状态的分级 6. 心理素质能培养吗 7. 正确认识心理疾病 8. 正确认识不健康的心理和行为 9. 学会自我心理保护 10. 心理咨询 11. 哪些情况应考虑去心理咨询 12. 心理咨询有哪些形式 13. 心理咨询不同于“做思想工作” 14. 如何看待“心病还要心药医” 15. 学会自我调节情绪, 有利于心理健康 16. 心理医师不是万能的 17. 适宜的音乐能纠正心理失衡 18. 心理治疗 19. 你知道“杭州市心理危机研究与干预中心”吗 第二部分 不同年龄段人群的心理卫生 20. 胎儿发育时期需要母亲有良好的心理状态 21. 您的宝宝心理健康吗 22. 怎样关心宝宝的心理成长 23. 父母是子女的“第一老师” 24. 对儿童的要求应适合他的年龄、兴趣和能力 25. 你家孩子有这些行为偏差吗 26. 独生子女的心理保健措施 27. 重视儿童素质教育 28. 学会对孩子说“你真棒, 我为你自豪” 29. 正确的批评有利于孩子成长 30. 2~4岁的孩子出现“口吃”怎么办 31. 幼儿园是儿童的乐园 32. 让孩子“问得其乐” 33. 培养儿童的“男子汉”性格 34. 迷恋游戏机有害儿童身心健康 35. 注重“反抗期”儿童的行为 36. 防止孩子离家出走 37. 儿童多动就一定是“多动症”吗 38. 不要把孩子“扔”给电视机 39. 孩子最近对学习有兴趣吗 40. 帮助孩子克服“考前焦虑症” 第三部分 常见精神疾病的防治

<<家庭心理健康小手册>>

编辑推荐

蒋琼萍编著的《家庭心理健康小手册(第2版)》涵盖了心理卫生的概念、各年龄段的心理卫生以及心理咨询、心理疏导、常见精神(心理)卫生问题等方面的知识。相信该手册对普及心理卫生知识，提高社区居民的身心健康水平将起到积极的作用。

<<家庭心理健康小手册>>

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>