第一图书网, tushu007.com

<<心灵时代>>

图书基本信息

书名：<<心灵时代>>

13位ISBN编号：9787507410020

10位ISBN编号：7507410021

出版时间：1998-09

出版时间：中国城市出版社

作者：王极盛

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

作者简介

作者简介
王极盛，中国著名心理学家。
1962年北
京大学心理学专业毕业后至今在中国科学
院心理研究所工作。
1987年晋升研究员，
1988年兼任中国管理科学研究院社会心理
学研究所所长，1992年为科研突出贡献政
府特殊津贴获得者，1993年被批准为博士
生导师。

王极盛的科研成果奖、专著、科学论
文、科普文章、研究成果的社会效益，这
五个方面在中国心理学界均名列前茅。
他
负责的人事心理学研究、气功心理学研究
等五项科技成果获得中国科学院的省　部级
重大科技成果奖。
他已出版专著20部，其
中3部在日本出版。
《青年心理学》、《科
学创造心理学》、《人事心理学》、《中
国气功心理学》等分别是建国以来这些领
域的第一本专著。
《青年心理学》发行了
近85万册，是我国有史以来心理学著作出
版发行之冠。
他在国内外发表学术论文200
余篇，发表科普文章140余篇。
被誉为中国
心理学界的状元郎！
。

书籍目录

目录
第一章 病由心生——心理因素与疾病
人人皆知细菌、病毒可以致病。

不少人却不知道心理因素也能致病 甚至不亚于细菌
病毒对人体的危害。

病由心生，实为至理。

当今杀害人类的三大病魔冠心病、高血压、癌症，以及
形形色色疾病的出现 不良心理因素都充当着主犯或帮凶的
角色。

一、七情致病
二、心理上的“病菌”
三、心身医学的兴起
四、心身疾病的特点
五、常见的心身疾病
六、心血管系统的心身疾病：高血压
七、心血管系统的心身疾病：冠心病
八、呼吸系统的心身疾病：支气管哮喘
九、消化系统的心身疾病：消化性溃疡
十、消化系统的心身疾病：过敏性结肠炎
十一、消化系统的心身疾病：神经厌食症
十二、内分泌系统的心身疾病：糖尿病
十三、皮肤科的心身疾病：慢性荨麻疹
十四、皮肤科的心身疾病：斑秃
十五、妇科的心身疾病：闭经
十六、妇科的心身疾病：经前期紧张症
十七、妇科的心身疾病：痛经
十八、妇产科的心身疾病：妊娠呕吐
十九、男科的心身疾病：阳痿
二十、男科的心身疾病：早泄
二十一、神经系统的心身疾病：失眠
二十二、儿科的心身疾病：口吃
二十三、五官科的心身疾病：咽异感症
二十四、牙科的心身疾病：心因性牙疼
第二章 剪不断，理更乱——心灵痛苦何其多
人生在世，喜怒哀乐、酸甜苦辣在所难免。

倘若计算，很多人常常是忧愁多于欢乐。

心灵苦楚何其多也！

心灵痛苦有明显的特点，有别于肉体的痛苦。

心理不适、心理失调与心理疾病普遍存在，如同身体不适与身体疾病一样普遍。
遗憾的是有些人尚未意识到自己曾经或正患着心理疾病。

绝大多数人 在一生中难免受心理失调或心理疾病的困扰。

未来中国的希望——今天中国的青少年的心理不适与心理失调状况如何呢？

一、心理痛苦的特点
二、陆游离婚的心理创伤
三、李清照丧夫的心理痛苦
四、人生征程的心灵痛苦
五、心理失调与心理疾病的普遍性
六、心理失调与心理疾病的分类
七、成人心理健康问题的检测报告
八、中学生心理健康问题的检测报告
第三章 疼痛之迷——心理与疼痛
人人都有疼痛的体验。
疼痛是高度个人化的体验。

人间有截手后，仍感到手部剧烈疼痛的幻肢疼 也有妇女分娩毫无痛苦，丈夫却在床上痛苦呻吟。

尽管疼痛之谜至今尚未揭晓，但形形色色的心理因素，或成为加速疼痛的增效剂 或是减轻疼痛的奇妙的抗痛剂。

一、个体化的痛觉
二、疼痛的利弊
三、痛觉的特点
四、令人迷茫的幻肢痛
五、心因性痛
六、意志抗痛
七、信念抗痛
八、注意力与疼痛
九、态度与疼痛
十、创伤的意义
十一、暗示与疼痛
十二、情绪与疼痛相伴
十三、习俗与疼痛
第四章 人类健康的挚友——健康心理学的崛起
健康是人生宝贵的财富。

如今过着温暖生活的中国人 有着从未有过的盼望健康、追求健康的欲望。

充满市场的营养品，形形色色的补品 各种各样的健身器应运而生。

健康内涵是既健身，又健心。

健康心理学是健康的顾问 是健康的益友。
也是提供心
理健康的保健术。

一、健康心理学的兴起
二、健康心理学的研究任务
三、中国古代关于健康心理学思想的理论基础
四、中国古代健康心理学思想的原则
五、中国古代健康心理的保健术
六、心理健康的七大标准
七、当前国人的心理健康状况
第五章 心病的预防、诊断与治疗——心理卫生
心理诊断、心理咨询与心理治疗
心理疾病要早期发现、早期诊断与早期治疗。

心理疾病贵在预防。
心理疾病，预防重于治疗。

心理卫生学 提供人们预防心理疾病 维护心理健康的方法。

心理诊断学，为及时发现心理疾病提供工具。

心理咨询学与心理治疗学 为恢复心理健康提供手段。

一、我国古代学者重视心理卫生
二、祖国医学的心理卫生
三、现代心理卫生的兴起
四、心理卫生的六大原则
五、什么是心理诊断
六、心理诊断的主要手段
七 什么是心理咨询
八 心理因素在治疗中的作用
九、心理治疗的理论基础
十、祖国医学的心理治疗
十一、现代心理治疗
第六章 自心有病自心知——中国人心理健康的自测
占卦问卜，是一些人的期待心理。

企图由此知道自己的
吉凶祸福，但是徒劳无益。

人的心态深深地打上时代、国别的烙印。

笔者提供的四种中国人心理健康测量表，是笔者近年来
研制成功测量国人心理健康的工具。

专供世纪之交的中国人检测自己的心理健康状况 化险
为夷。

一、中国人心理健康的自我检测
二、中国中学生焦虑的自我检测
三、中国中学生抑郁的自我检测
四、中国中学生心理健康的自我检测
第七章 中华瑰宝——元极促进人的心
身健康
大千世界无奇不有。

1993年寒冬，笔者在温暖如春的海口市目睹成千人在
集体运化三元能量。

1994年春节过后 笔者在莲花山目睹6000人在集体运
化三元能量。

笔者目睹三元能量使瘫瘫病人站起来 使聋哑人开口讲
话。

笔者亲听三元能量使晚期癌症病人康复的喜讯。

笔者带给读者福音：
愿读者共享笔者五年来对三元能量研究的成果——以三
元能量治疗心身疾病，促进心理健康。

一、元极功使晚期肝癌病人获新生
二、中国科学院院士张树政教授对元极的亲身感受
三、中国科学院院士张广学教授对元极的亲眼所见
四、元极对身心症状的改变
五、元极对心理健康的作用
六、元极对某些心理因素的作用
第八章 中国气功奥秘的破译——中国气功
的新认识与新效能
大家都说，气功是中国传统文化的瑰宝。
但近20年
来 关于气功的论战此起彼伏 贬褒不一。

笔者以30年来自己的气功研究成果，导引出气功的新

认识与新功效。

笔者创造并在日本推广的散步功 伴君在人生道路上快
乐地行走。

一、中国气功的十大特点
二、中国气功的六大效应
三、气功锻炼的基本环节
四、中国气功疗法的六大优越性
五、气功促进心理健康
六、气功对心身疾病症状的改善
七、气功镇痛
八、气功治疗神经衰弱及其心理机制
九、气功治疗冠心病及其心理机制
十、气功治疗高血压病及其心理机制
十一、气功治疗消化性溃疡及其心理机制
十二、气功治疗支气管哮喘及其心理机制
十三、气功治疗糖尿病及其心理机制
十四、气功治疗皮肤病及其心理机制
十五、气功治疗痛经、月经不调及其心理机制
十六、气功治疗失眠及其心理机制
十七、气功治疗阳痿及其心理机制
十八、王极盛的散步功
第九章 心病还须心药医——心身疾病
的自我心理调适
解铃还需系铃人，心病只有心药医。

病由心生，病由心去。

多少年来 人们为了解除病痛 不惜重金求医寻药 这
是人之常情。

作者以自己30多年的心理学研究成果为基础，研制出
常见的心理疾病的自我心理调适 医治心理的创伤 解除感
情的煎熬。

恍然大悟 心到病除。

一、高血压病患者的自我心理调适
二、冠心病患者的自我心理调适
三、消化性溃疡患者的自我心理调适
四、糖尿病患者的自我心理调适
五、脑血管患者的自我心理调适
六、肥胖症患者的自我心理调适
七、支气管哮喘患者的自我心理调适
八、皮肤瘙痒症、荨麻疹 神经性皮炎患者的自我心理调适
九、心因性牙痛患者的自我心理调适

十、痛经患者的自我心理调适
第十章 心灵的体操——王极盛创编的心理
健康操与心理保健操
为了健身，人们做健体操
为了治病，人们发明了医疗体操。

作者创编的心理健康操 为的是维护与增强人的心理健康。

作者创编的心理保健操 为的是帮助心身疾病患者恢复心理健康。

这两种操一学就会 做就有效
一、王极盛的心理健康操
二、高血压病患者的自我心理保健操
三、低血压病患者的自我心理保健操
四、冠心病患者的自我心理保健操
五、便秘患者的自我心理保健操
六、皮肤病患者的自我心理保健操
七、鼻炎患者的自我心理保健操
八、牙痛患者的自我心理保健操
九、痛经患者的自我心理保健操
十、更年期综合症患者的自我心理保健操
十一、阳痿患者的自我心理保健操
十二、头痛患者的自我心理保健操
十三、肩痛患者的自我心理保健操
十四、腰背痛患者的自我心理保健操
十五、腿痛患者的自我心理保健操
第十一章 抗癌乐园——心理能量战癌魔
时至今日，人们仍谈癌色变，其实癌症不等于死亡。

很多人不晓得人的心态、人的意念、人的自我心理调解，在癌症预防与治疗中有着难以想象的作用。

人们将从正性心理能量的抗癌作用 看到人类战胜癌症的曙光。

一、癌症病人的欢乐俱乐部
二、抗癌明星高文彬
三、精神抗癌的威力
四、癌症的心因
五、心理因素致癌的机理
六、心态在治癌中的作用
七、正性意念至关重要
八、一念代万念
九、意念决定情绪
十、气功治疗癌症的作用

十一、心理因素在气功治疗癌症中的机制
十二、癌症患者的自我心理调节方法
第十二章 人生能有几多愁
——改变人生忧愁烦恼的心理模式
“ 问君能有几多愁 恰似一江春水向东流。
”
谁愿意忧愁？
！

为了摆脱忧愁 有人借酒浇愁 愁更愁。
有人以自杀来
永远告别忧愁。

建立防止与减轻忧愁 烦恼的模式 每个人都会或多或
少收到益处
一、正确的价值观
二、良好的个性特征
三、积极的认知评价
四、社会支持
五、应激原的质和量
第十三章 善有善报恶有恶报——善恶与
寿命
不管是否意识到，人做好事坏事善事恶事心灵
的判官都逐一记录在案。

善者的心理机制，导引长寿。

恶者的心理机制，促成短命
善有善报，恶有恶报。

善者长寿 恶者短命
一、仁者寿
二、醒世之言《百病歌》
三、恶者短命
四、永葆心理上的青春
五、大度者忍
六、名画家名医多长寿
七、夫妻恩爱多长寿
第十四章 一日夫妻百日恩——心理健康的营
养剂
性生活对发育成熟的中国人既普遍又神秘
性生活给一些人带来欢乐与幸福
性生活给一些人带来忧愁和痛苦。

性心理学解释性生活的心理意义与性生活的心理卫生
帮助人们提高性生活的满意度与性生活的质量。

第一图书网, tushu007.com

性心理学帮助阳痿、早泄患者解除心灵之苦。

性心理学帮助众多难以启齿的缺乏性高潮的女性获得人生应有的性欢乐。

性心理学建议老年夫妻建立新的性生活的心理模式

一、性生活的心理效能
二、性生活的心理卫生
三、阳痿治疗的心理处方
四、早泄治疗的心理处方
五、再婚者性生活失意的心理处方
六、女性缺乏性高潮的心理治疗处方
七、建立老年性生活新的心理模式
八、老年人正常合理性生活的韵味
九、中国古代的性生活心理保健术
附录
我国心理学界的“ 状元郎 ”
——记中国科学院心理研究所研究员王极盛

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