

<<这样做心理最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样做心理最健康>>

13位ISBN编号：9787801509130

10位ISBN编号：7801509137

出版时间：2011-1

出版时间：董燕主编、董燕 军事谊文出版社 (2011-01出版)

作者：董燕 编

页数：327

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>

<<这样做心理最健康>>

内容概要

《这样做心理最健康：心理问题自我觉察与调适》属于心理自助类图书，由著名心理专家结合临床案例精心撰写。

针对经常出现的心理问题，一一分析，解疑释惑，给出自我调适方法。

读者可以在轻松阅读中，自我觉察、自我调适、自我成长。

全书娓娓道来，通俗易懂，简便实用。

<<这样做心理最健康>>

作者简介

董燕，心理咨询与治疗专业硕士研究生导师。

空军总医院临床心理科主任、主任医师。

受过临床医学和心理学双重理论与实践的学位教育，北京师范大学心理学专业博士。

医科大学毕业后，目睹了许多鲜活的生命不是倒在病魔之下，而是被无情的心魔击倒，心痛不已遂专攻临床心理咨询与治疗，卓有成效。

<<这样做心理最健康>>

书籍目录

第一部分 新兵的茫然——路遇“适应不良” / 1一、新兵！

你醉人的笑容依旧吗？

- / 1二、军营适应不良成因与识别 / 2三、自我探索——心理小测验 / 6四、军营适应不良的预防 / 12附：心理咨询案例 / 16
- 第二部分 心灵的乌云——负性情绪的调适 / 19一、情绪——扑朔迷离的“伴侣” / 20二、影响情绪变化的因素 / 25三、常见不良情绪识别 / 26四、情感成长——不良情绪自我整合 / 31五、指挥官情感的感染力 / 34附：心理咨询案例 / 35
- 第三部分 挫折是冤家——警惕“心境不良” / 39一、“郁闷啊”——我想离你远一点 / 39二、“心境不良”的成因 / 41三、军营常见几种不良心境 / 43四、探索自我——心理小测验 / 45五、男儿当自强——面对挫折 / 48六、成长的苦乐——不良心境调适 / 57附：心理咨询案例 / 62
- 第四部分 眼中的自己——自我意识的成长 / 65一、我们眼中的自己 / 67二、我们心中的镜子——自我意识 / 68三、自我意识的心理意义 / 71四、青年军人自我意识特点及偏差 / 71五、青年军人如何促进自我成熟 / 74六、自我成长——自卑心理分析 / 77七、探索自我——心理小测验 / 81八、突破自卑的黄金法则 / 84附：心理咨询案例 / 88
- 第五部分 我的另一半——苦乐相伴的爱恋 / 91一、既浪漫又现实的军人之爱 / 92二、难舍爱恋——情感世界五彩画 / 93三、情感经营——爱恋中的急流险滩 / 98四、步入婚姻“围城”——两人世界的苦乐 / 106五、经营婚姻——两人的幸福属地 / 111附：心理咨询案例 / 116
- 第六部分 战友啊战友——人际关系的羁绊 / 122一、军营人际交往的特点 / 123二、军营人际关系的羁绊 / 124三、人际关系不良的识别和克服 / 126四、探索自己——心理小测验 / 136五、让心理科学靠近你——人际交往规律 / 139六、心理科学帮助你——沟通技巧 / 145附：心理咨询案例 / 151
- 第七部分 性格与命运——锻造成熟的特质 / 157一、“性格”知多少？ / 158二、我们的性格有差异 / 158三、性格形成的“小秘密” / 161四、良好的性格有助成功 / 162五、探索自我——了解你的人格特征 / 163六、常见性格缺陷及其心理训练 / 167附：心理咨询案例 / 178
- 第八部分 警惕抑郁症——精神世界的沼泽 / 181一、抑郁症——是种什么病？ / 182二、抑郁症怎样影响我们？ / 184三、怎样识别抑郁症？ / 188四、认识抑郁症的特殊性 / 192五、人为何会得“抑郁症”？ / 196六、抑郁症治疗——积累知识 / 198七、预防为主——拒绝抑郁症 / 201八、基层部队应该怎么做？ / 203附：心理咨询案例 / 204
- 第九部分 沙场军姿——心理压力的调适 / 208一、军人！为什么压力“如影随形”？ / 209二、压力无处不在！——尝试识别压力 / 212三、让压力像流水！——军人心理压力疏解 / 218四、让军人不再疲惫——缓解职业压力 / 224五、让压力成动力——挑战自我与适应 / 226附：心理咨询案例 / 234
- 第十部分 心灵战场——心理战的杀伤力 / 239一、心理战——神奇巧妙的战争形式 / 239二、回顾伊拉克战争——步入美军心理战 / 241三、军人观战——走进扑朔迷离的心理战 / 243四、心理战防御——心之盾 / 249五、世界军队心理战实施与发展 / 251六、我军心理战防护工作 / 254
- 第十一部分 教你几招——学点实用“护心术” / 257一、不良情绪的自我调整 / 257二、培养乐观情绪 / 262三、减压有术 / 265四、合理宣泄 / 266五、适当忍让 / 267六、学会宽容 / 269七、增强自信 / 270八、理解——现代人的怨道 / 272九、拓展心理容量 / 273十、心理有氧运动 / 273十一、学会自我省察 / 275十二、放松训练 / 277
- 第十二部分 活学活用——学做心理咨询师 / 280一、“无条件”的尊重 / 281二、谈话氛围——温暖、热情 / 284三、真诚地表达自我 / 285四、运用共情 / 287五、积极关注“闪光点” / 290六、“倾听技术”步入心灵之途 / 291七、“谈话治疗”有技术 / 294
- 第十三部分 点睛术——军营心理疏导“一点通” / 302一、什么是军营心理疏导？ / 302二、军营心理疏导有哪些特点？ / 303三、对疏导者和被疏导者有要求 / 304四、心理问题解决 / 308五、如何实施心理疏导？

<<这样做心理最健康>>

/ 320六、心理咨询案例展示 / 323后记 / 327

<<这样做心理最健康>>

章节摘录

版权页：1.何谓“适应不良”？

这里我们要引入一个心理学术语——“应激”的概念。

应激，是情绪的一种状态，也是一种反应模式。

当某些生活事件打破了个体原有的平衡和负荷能力，或者超过了个体力所能及的应付模式时，就会体现为压力。

这些生活事件包括各种各样来自外界或内部的情况，统称为“应激源”。

那么，对于新人伍的士兵来说，穿上军装、进入军营，就是一个生活应激事件，面对这种变化，就可能出现两种结果，一种是逐步融入，很快适应了这种变化；另一种就是难以适应，处处冲突，继之产生负性情绪体验，如压抑、悲观、缺少兴趣、失望等。

一般适应的时间在1-2个月左右，一些负性情绪体验可以渐渐淡去，最后消失；如果负性情绪体验时间过长，而又无法消除，影响到工作和生活质量时，就可能导致适应不良，甚至出现适应障碍。

就拿新兵晓钢来说吧！

晓钢在家里是被父母宠爱的儿子，这个儿子在父母的眼里永远都是宝贝，因此被照顾、迁就、欣赏成了他的家常便饭；在学校里，他是老师的好学生，性格活泼且学习努力，身处表扬不断、信心满满的自我成长中；入伍后，他的身份角色就发生了显著的变化，成为一名肩负护国使命的战士。

士兵，是军事集团中的一员，他必须经历军事技能训练、受到严格纪律约束以及绝对服从命令。

那么，当晓钢还对军营的认识停留在梦幻般的文艺作品中时，就难以符合军营对其角色的期待，从而产生角色冲突、角色混乱和角色中断等问题。

第一，表现为对军营高强度的训练、紧张的生活节奏不适应。

新兵训练往往单调而艰苦，不管严寒酷暑，每天练队列站军姿、趴在地上练射击、拉到野外练越野跑、长途拉练等；夜里人困马乏的时候，说不定什么时候又要搞紧急集合。

如果是驻守海岛和高山的边防部队，生活环境更是恶劣，而且生活节奏也比入伍前在家里紧张很多，比如，早上从吹号到集合只有十分钟的时间，稍不留神就会出差错、挨批评。

思想上时刻绷着一根弦，不少新兵出现紧张、焦虑，甚至失眠等心理现象，有的睡梦里面还经常出现“跑步、越野”。

<<这样做心理最健康>>

编辑推荐

《这样做心理最健康:心理问题自我觉察与调适》：人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富。

心态决定人的命运，不要因为我们的心态而使自己成为一个失败者。

要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付之行动的人。

我们每个人的心扉，或多或少像有把锁一样，任你再粗的铁棒也撬不开。

只有真诚、温暖、尊重和理解，才能成为一把打开心灵之门的钥匙……爱是无微不至的关心呵护，爱是无所不能的承受与付出，爱是轰轰烈烈的爱恨交集，爱是磕磕碰碰中的修修补补，爱是异乡窗前的无边思念……

<<这样做心理最健康>>

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>