第一图书网, tushu007.com

<<心理健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<心理健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787801874115

10位ISBN编号：7801874110

出版时间：2004-9-1

出版时间：新世界出版社

作者：牧之

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

<<心理健康枕边书>>

内容概要

本书作者在长期从事心理保健、心理咨询的过程中，接触了大量的“病人”，这些“病人”看上去很正常、很健康，但实际上正在遭遇心理障碍和心理困惑，他们大多都是遇事不能主动化解，情绪低落、意志消沉、自责、心烦、不快乐……心事越积越深，逐渐形成了“心病”，导致了心理亚健康或不健康状态的发生。

本书对现代人常见的心理问题、情绪障碍、人格缺陷、意志障碍、行为障碍等进行了阐释和破译，对特殊人群的心理调适、身体疾病与心理健康的关系、心理健康的自我测试、心理疾病的医治和疗养以及保持心理健康的生活细节等作了详尽的剖析和说明；是现代人和现代家庭保持心理健康的一本常备书。

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！

<<心理健康枕边书>>

书籍目录

导论 心理健康是现代人需要学习的新课题　人人都面临心理健康问题　心理健康是健康的重要方面　心理健康的标准　关注心理亚健康　保持心理健康重在自我调适 第1章 现代人常见心理问题与自我调适之道　第1节 虚荣心理　为什么人会有虚荣心　正确认识虚荣心　不要被虚荣奴役　别为虚荣而“忙”　荣誉与爱荣誉　克服虚荣　第2节 攀比心理　人比人，气死人吗　宫殿有悲哭，茅屋里有笑声　模糊概念　第3节 猜疑心理　“疑心生暗鬼”　猜疑似一条无形的绳索　把猜疑消灭在萌芽状态　猜疑会让你失去最珍贵的东西　第4节 悲观心理　第5节 自卑心理　第6节 恐惧心理　第7节 逃避心理　第8节 逆反心理　第9节 嫉妒心理　第10节 报复心理　第11节 挫折心理　第12节 浮躁心理　第13节 完美主义心理　第2章 现代人常见情绪障碍与自我调适之道 第3章 现代人常见人格缺陷与自我调适之道 第4章 现代人常见意志障碍与自我调适之道 第5章 现代人常见行为障碍与自我调适之道 第6章 各种特定人群的心理调适 第7章 身体疾病与心理健康的关系 第8章 心理疾病及其治疗 第9章 保持心理健康的35个生活细节

媒体关注与评论

书评作者在书中告诉读者：在生活节奏越来越快，工作压力越来越大的现代社会，每个人的心理承受能力都会遇到越来越多的挑战，在面对人生挫折、情绪波动、心理伤害的时候，人们要学会以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。
中西方的经验也表明，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。

第一图书网, tushu007.com

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