第一图书网, tushu007.com

<<心理决定健康>>

图书基本信息

书名：<<心理决定健康>>

13位ISBN编号：9787802115026

10位ISBN编号：7802115027

出版时间：2007-9

出版时间：檀明山 中央编译出版社 (2007-09出版)

作者：檀明山

页数：336

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

前言

有人说，精神是生命的舵轮。

在人的生命之旅中，困难、挫折、失败和痛苦都是不可避免的，只要我们保持乐观的情绪、开阔的胸襟和对未来坚定的信念，就能从挫折中解脱出来，就能增强自身的“心理免疫力”，预防身心疾病和精神疾病的发生。

随着现代社会的变革和科学技术的进步，心理健康已越来越受到人们的重视。
激烈的市场竞争、高效率的工作、快节奏的生活等应激因素，必然会促发人的心理疾病，而不良的嗜好、不合理的饮食以及没有规律的生活方式，也都可影响到人的身心健康。

现代医学模式。
已由过去单一的生物医学模式，向生物、心理、社会医学模式转变，使人们更加注重社会、心理因素在影响健康中的重要性，而心理因素是社会环境和生活环境的反映，因此，提高自身的心理素质，保持心理状态的平衡，显得尤为重要。

近代的健康和疾病模式认为，任何疾病的发生都和社会、心理和生物学三个方面因素有关，特别是心理社会因素所致疾病越来越多，严重地威胁着人类健康和生命。
心理社会因素对人类疾病的作用，其影响是非常广泛的。
据悉，现在较为公认的身心疾病有：原发性商血压、冠状动脉硬化性心脏病、支气管哮喘、十二指肠疡、紧张性头痛、慢性疼痛疡综合征、类风湿性关节炎、过敏性鼻炎、瘙痒症和斑秃等。

面对这些身心疾病的肆虐和困扰，人们迫切要求得到正确的指导和帮助，《心理决定健康》一书，从生理学、心理学、社会学、生物学等角度，针对人们在日常生活中出现的相关问题，全面、系统地予以解答和指导，以帮助人们调适心理，度过心理危机，走上身心健康之路。

该书所涉及的范围十分广泛，具体包括心理保健、身心疾病和精神疾病的防治以及数十种行之有效的心理疗法。
我们相信，随着心理健康知识的普及和推广，将改变人的心理状态和行为方式，增进社会人群的心理健康水平，提高人群的社会适应能力。

我们的理念是：“做自己的心理医生．让快乐与健康同行！
”这也是我们对每一位读者的真诚希望和衷心祝福。

内容概要

《心理决定健康》以生动贴切、具有代表性的心理故事，加以科学条理性的分析，阐释了常见的不良心理、不良情绪、意志障碍、行为障碍、人格障碍、心理病症、身体疾病、性心理障碍等问题的心理成因，教给你解决心理问题简单易行、具有实效的方法，以及特殊情境下如何进行心理呵护。
让你在轻松阅读中旱引自己的心理走向阳光，做自己的心理医生，让快乐与健康同行。

<<心理决定健康>>

书籍目录

第1章 身体行为是心理的征象 心理健康篇第一节 身体行为是心理的征象疼痛也是非常心理的哭：一种心理保护笑口常开，健康自在口吃不仅仅是一种言语障碍不要让渴望占上风第二节 不要让习惯成自然 心理健康的基本品质像重视生理卫生一样重视心理保健心理咨询：帮你化解危机走出“亚健康”精神是生命的舵轮增强心理免疫力在正常与非正常之间告别失眠梦游症不需特别治疗日有所思，夜有所梦戒酒七法吸烟：慢性自杀朋戒赌：悬崖勒马药物依赖的表现和抑制吸毒的心理解释和应对当好家庭心理医生心理护理：消除患者精神负担术前心理治疗不可忽视家庭心理护理和谐温暖药物心理效应的正向影响第三节 心理疾病的几种征象和调适神经过敏症应急综合征“快节奏综合征”面试考试，过分紧张——考试焦虑综合征紧张不安，情绪消极——对视恐惧症回避现实，无法自制——恐高症怨天尤人，无可慰藉——“股市综合征”情绪低落，思维缓慢——计算机神经症遗精过频，神经衰落——“遗精病”焦虑不安，敏感多疑——“更年期综合征”第四节“性福”从”心”开始性欲反常，不能自制——性变态变换性别，认同障碍——易性癖厌恶异性，难以忍受——性洁癖异性衣物，恋恋成偷——恋物癖自我爱恋，处事极端——自恋癖窥视异性，获得快感——窥淫癖公然暴私，制造紧张——露阴癖触摸摩擦，产生兴奋——摩擦癖装束错位，有伤风化——异装癖窥视触摸，骚扰孩童——恋童癖性格鲁莽，脾气爆烈——施虐狂自愿受辱，引痛成快——受虐癖同性相恋，亲昵过火——同性恋哭笑无常，行为紊乱——“花癫”阳萎早泄，性欲抑制——性功能障碍忧心忡忡，性事不协——性交恐惧综合症情绪冷淡，抑制反应——性冷淡性感缺乏，事与愿违——性高潮障碍鱼水无欢，严重不适——性交疼痛被动消极，乏味生厌——性厌恶勃起困难，紧张忧惧——阳痿信心不足，提前射精——早泄性欲无常，射精障碍——不射精症8悔恨不已，滥用药物——“性病过治综合征”第2章 躯体疾病的心理成因与调适 身心健康篇第一节 身体行为是心理的征象“五快”、“三良”——身心健康的标准身心疾病的心理和社会因素重视身心疾病的治疗过度紧张易致身心疾病第二节 24种身心疾病的心理应对与调适食欲不振，产生压食——神经性厌食症甲状腺素，过多所致——甲亢体内脂肪，过多积累——肥胖病持续钝痛，头晕恶心——紧张性头痛动脉扩张，疼痛剧烈——偏头痛视物模糊，酸痛流泪——视疲劳眼压升高，瞳孔散大——原发性青光眼听觉抑制，听力下降——功能性耳聋耳鸣耳聋，头内胀满——美尼尔氏病咽部异常，痰气互结——咽异感症皮肤瘙痒，过敏炎症——皮肤病瘙痒剧烈，皮湿升高——神经性皮炎全身瘙痒，强烈难忍——瘙痒症大小风团，分布全身——荨麻疹骤然发病，头发脱光——斑秃功能紊乱，关节疼痛——颗颌关节症候群关节红肿，活动受限——风湿症刺激胃液，诱发溃疡——溃疡病腹泻便秘，交替出现——情绪性腹泻胸部发闷，呼吸困难——支气管哮喘血压升高，心跳过快——原发性高血压心肌缺氧，威胁生命——冠心病多种因素，加剧病情——糖尿病月经疾患，多属“心病”——月经病动能变化，引起不孕——不孕症第3章 铸就健全人格，护航多彩人生 精神健康篇第一节 精神疾病并非无可救药精神疾病并非无可救药早期发现精神疾病怎样治疗精神疾病精神病人治疗不可延误精神药物的药理作用第二节 健全人格为身心健康护航噩梦频繁，睡眠表浅——神经衰弱人格缺陷，功能缺损——人格障碍自恋自爱，自我陶醉——自恋性人格障碍行为固执，易于冲动——偏执型人格障碍脾气暴躁，无内疚感——反社会型人格障碍过分依赖，难以自理——依赖型人格障碍行为退缩，心理自卑——回避型人格障碍胆小怯懦，信心不足——畏怯型人格障碍喜怒无常，情绪易变——循环型人格障碍夸张做作，过分表露——癔症型人格障碍追求完美，过分克制——强迫型人格障碍内向离群，孤僻古怪——分裂型人格障碍顽固执拗，充满敌意——攻击型人格障碍敏感多疑，相当固执——疑病症机能障碍，突发晕厥——癔病幻觉妄想，情感错位——精神分裂症疑患重重，心情郁结——多疑症坐立不安，焦虑烦躁——焦虑症自我强迫，难以控制——强迫症情绪低落，悲观绝望——抑郁症紧张惧怕，无法克制——恐惧症忙碌不停，毫无目标——躁狂症厌食过食，恶性循环——摄食障碍淡癌色变，过度恐惧——恐癌症漠视现实，甘陷错觉——钟情妄想难以应付，突发事件——精神创伤遭受刺激，超过限度——反应性精神病第4章 生活在别处，重启新旅途 心理调适篇第一节 寻找全新的自我控制呼吸，改善状态——呼吸调节法休养生患，消除疲劳——睡眠疗法高声喊叫，释放情绪——原始狂叫法聚精会神，开卷有益——阅读疗法反复吟诗，有益健康——吟诗疗法陶冶性情，调整心境——音乐疗法翻翻起舞，消除疲劳——舞蹈疗法循序渐进，纠正缺陷——体育疗法放声大笑，驱散愁闷——欢笑疗法爱的触摸，减轻痛苦——触摸疗法形成规律，帮助消化——散步疗法鲜

花芬芳，安神宁人——芳香疗法调节神经，心情舒畅——森林疗法放松精神，消除疲劳——垂钓疗法第二节 走向内心，“知汝自己”心病还需心药医——心理疗法解除顾虑，增强信心——心理康复法抓住时机，循循诱导——精神分析疗法运用想象，简单易行——静思冥想法主观想象，自我刺激——自我暗示法自我控制，防病抗病——意念疗法陶冶性情，调整个性——自我调整疗法呼吸练习，解除症状——呼吸控制法排除杂念，集中思想——沉思调节法止念潜神，瞑目内守——闭目养神法心平气和，放松入静——静坐疗法条件反射，情绪体验——厌恶疗法不良行为，自然消退——行为疗法通过“假言”，“谎”到病除——暗示疗法疏通引导，激发领悟——疏导疗法催眠暗示，效果神奇——催眠疗法不同色彩，不同感受——颜色疗法借助仪器，逐渐矫正——生物反馈疗法适度紧张，有益健康——紧张疗法由弱到强，充分放松——系统脱敏法自我训练，调节情绪——不良情绪系统消除法转变认知，矫正行为——认知疗法控制自己，适应环境——自主训练法自我觉察，面对现实——心理交流分析法调整功能，修身养性——自律训练法智力激励，综合锻炼——头脑风暴法反复刺激，逐渐适应——暴露冲击疗法矫正癖好，颇有效益——惮恶修改法觉察醒悟，修心养性——格式塔疗法顺其自然，解脱痛苦——森田疗法电流冲击，疗效独特——电休克治疗荒诞夸张，身心放松——夸张疗法集中意识，控制感觉——超觉静默法各种情绪，相互化解——情志相胜法身心并重，解除疲劳——身心松弛法琴棋书画，陶冶性情——娱乐疗法动静相辅，意气相随——气功疗法意向矛盾，自我觉悟——逆转意图疗法强化手段，加强刺激——强化疗法认识本质，自我调适——悟践疗法外部控制，中断思维——思维阻断疗法支持患者，发挥潜力——支持疗法积极思维，消除病痛——想象疗法减轻压力，宜泄情绪——宣泄疗法改善情绪，提升精力——光照疗法循序渐进，持之以恒——渐进式放松疗法调整血压，深度放松——漂浮疗法第三节 睦亲交游，走进人群患病夫妇，家庭治疗——家庭作业法眉配偶双方，坦率交流——性疗法互相倾诉，明理治心——谈心疗法开怀一笑，愁绪顿消——幽默疗法接受暗示，时有神效——安慰疗法积极交流，改善情绪——人际交往法

章节摘录

疼痛也是非常心理的　　疼痛是一种复杂的生理和心理反应，是身体遭受伤害或患病时产生的保护性反应。
俗话说，疼痛难忍。
而就同一强度的疼痛刺激而言，不同人的反应却大不一样。
有的人感觉微痛，有的人可能就真的忍无可忍。
医学家认为，疼痛刺激在人体的反应强弱与心理因素密切相关，积极调整心理状态，能够减轻对疼痛的感觉。
疼痛作为一种心理反应，明显地受着心理因素的影响。
疼痛与人的情绪关系密切。
当情绪稳定、注意力高度集中到疼痛之外的某一问题时，疼痛的感觉就会相应减轻，反之亦然。
由于每个人对疼痛的理解不同，因而对同一强度的疼痛其感觉也不同。
如对注射引起的疼痛，有人从小就接受“打针很痛”的恐吓教育，“打针很痛”的概念在头脑也就根深蒂固了，因而真的打针时，紧张、恐惧也就随之加重并验证了头脑中痛的感觉。
另外，心理因素影响疼痛的另一特点是与人格特性关系密切。
性格倔强、意志坚强者，对疼痛的忍受性也强，而性格温柔、意志脆弱者对疼痛就十分敏感。
在战争环境中，医疗设备简陋，许多人对断手截肢引起的疼痛也看得十分平常，因而也就无所谓“疼痛难忍”了，相反，一些人即使手扎刺也会痛得高声喊叫。
减轻疼痛可采取如下方法：　　呼吸止痛　疼痛时，深吸一口气。
然后缓慢呼出，而后慢吸慢呼，呼吸时双目闭合，想象新鲜空气缓慢进入肺中，心中数1、2、3、4、5……　　自我暗示　当患者疼痛难忍时，医生向病人讲清楚疼痛乃是机体的“保护”反应，说明机体正处在调整状态，同疾病作斗争，然后鼓励患者增强和病魔作斗争的决心和信心。
这样，通过患者自我暗示，患者心理上的疼痛感觉就“减轻”了。
美国医学专家动用自我暗示法治疗癌症病人的疼痛效果显著。
松弛止痛　疼痛患者如能解除心理紧张，松弛肌肉，就会减轻或阻断疼痛反应。
从而起到止痛的作用。
松弛的方法很多，如叹气、打呵欠、深呼吸、闭眼冥思等。
音乐止痛　疼痛患者可以通过欣赏自己喜欢的乐曲缓解疼痛。
可以边听边唱，也要闭眼静听，并伴节拍手脚轻动。
这样既可分散注意力，又可缓解紧张情绪，效果良好。
转移止痛　当病人疼痛时，可通过多种形式分散病人对疾病的注意力，从而起到“减轻”疼痛的作用。
转移注意力的方法很多，如看电视、讲故事，听音乐、相互交谈、读书看报等。
刺激皮肤　疼痛时可以通过刺激痛区对侧的健康皮肤，以分散注意到患处的疼痛。
如左臂痛，可以刺激右臂。
刺激的方法如按摩、捏挤、冷敷、涂清凉油等。
总之，心理因素既可致痛或加重疼痛，也可消除或减轻疼痛，疼痛患者恰当运用上述一种或几种方法巧忍疼痛，一定会收到令人满意的效巢。
哭：一种心理保护　　哭和笑相反，是人的不愉快情绪的表现。
哭有多种形式，古人说：“有声有泪谓之哭，有声无泪谓之号，有泪无声谓之泣”。
人们通常都知道哭对人的身心健康有消极的影响。
例如，哭能扰乱人体正常的生理功能，使呼吸失去规律，心跳不规则：不少人大哭之后，不能吃也不能睡，影响健康。
哭使人心境沮丧，影响工作和学习效率，等等。
但是，心理学的研究表明，哭既是人痛苦的外在流露，也是一种心理保护措施。
经验告诉我们：当人们遭到极大的委屈和不幸时，都会不由自主地哭起来，哭后心情就畅快些，比憋

在心里好受得多。
　　哭对人心理的保护作用，特别明显地表现在当人遭到严重的精神创伤、陷入可怕的绝望和忧虑时，既不思食，又不想睡。
但如果此时能设法大哭一场，就可得到拯救。
　　心理学家曾经讲过这样的一个例子：一位战士战死，别人将其尸体带到他妻子面前，妻子见后悲痛欲绝，但不能哭。
心理学家说：“ 你必须哭，否则你也会死去。
”但急切之下无法使她哭。
这时，一位聪明的奶妈将她的孩子带到她面前，看到年纪尚小的孩子，这位战士的妻子哭了，说：“ 我的孩子，我为你而活着！
”哭解除了突如其来的巨大精神打击给她造成的心理紧张，使她避免了不幸的后果。
　　心理学家认为，人在极度痛苦或过于悲痛时，痛哭一场，往往能收到积极的心理效应，可以防止痛苦越陷越深而不能自拔。

编辑推荐

本书以生动贴切、具有代表性的心理故事，加以科学条理性的分析，阐释了常见的不良心理、不良情绪、意志障碍、行为障碍、人格障碍、心理病症、身体疾病、性心理障碍等问题的心理成因，教给你解决心理问题简单易行、具有实效的方法，以及特殊情境下如何进行心理呵护。
让你在轻松阅读中旱引自己的心理走向阳光，做自己的心理医生，让快乐与健康同行。

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