

<<心理健康自测自疗>>

图书基本信息

书名：<<心理健康自测自疗>>

13位ISBN编号：9787802220263

10位ISBN编号：7802220262

出版时间：2005-12

出版时间：第1版(2005年12月1日)

作者：范晓清

页数：287

字数：200000

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>

## <<心理健康自测自疗>>

### 内容概要

21世纪影响人类最大的问题是心理问题；对健康危害最大的疾病是心理疾病。

人们都知道大脑是人体的司令部，如果从这里发出的指令是正确的，人们的一切活动则处于正常“轨道”；从生理的角度看，则一切相安无事，机体健康，百病难侵。

正如中医所讲：精神内守，病安从来？

如果司令部的工作（心理状态）出现了问题，其结果可想而知。

所谓心理健康就是大脑功能的健康，就是人的情感、知觉、性格、意识都处在平衡、稳定的状态。

生活在现实中的人，尤其是身处转型期社会的人们，要想保持心理健康又谈何容易！

现实中有太多的“不稳定因素”在干扰着人们，有太多的诱惑让人“心旌摇荡”；有太多的欲望让人“欲罢不能”。

因此，各式各样的心理问题层出不穷，各种心理障碍困扰着芸芸众生，有谁能在这“苦海”中跋涉而又不受到伤害呢？

本书就是一部指导在“心海”中安然航行的手册，使您避开心灵的暗礁险滩，驶向健康的彼岸。

本书共三篇，分别是：上篇——心理健康常识；中篇——心理健康自我测试；下篇——心理疾病自我诊断与治疗。

针对大众日常易出现的各种心理问题、心理障碍乃至心理疾病，本书提供了解决的具体方法、疗法及测试。

读者一册在手，既能“对号入座”，更可“有的放矢”，使心中的“难言之隐”一扫而光！

愿广大读者朋友，在本书的帮助下，以轻松、愉悦的心情，面对美好人生，保持心理平衡，享受和谐、安宁的健康生活！

## <<心理健康自测自疗>>

### 书籍目录

上篇 心理健康常识 第一章 什么是心理健康 什么叫心理健康 心理健康的标准 有关心理健康的主要学说 影响心理健康的个人因素有哪些 压力对心理健康的影响 心理因素与健康的关系 怀孕与胎儿的心理健康特点 婴幼儿的心理健康特点 儿童的心理健康特点 青少年的心理健康特点 青春期性心理健康的特征 后青春期的心理健康特点 中年人的心理健康特点 老年人的心理健康特点 第二章 易出现的心理问题 人人都经历过的逆反心理 自私心理有个程度问题 狭隘心理是自私的孪生兄弟 吝啬心理也是自私的一种表现 极易产生的虚荣心理 嫉妒心理最伤人 过分贪婪导致心绪难平 猜疑心理令人坐卧不宁 丧失信心易导致悲观心理 没有自信必然自卑 人人都会遇到的挫折感 为什么会产生恐惧心理 逃避不是解决问题的好方法 现代社会常见的焦虑心理 过度紧张后果严重 抑郁心理已成为常见病 要想成功杜绝浮躁 追求完美要适度 仇恨心理要不得 报复心理像毒蛇 偏执心理导致行为怪异 发怒使人丧失理智 ..... 第三章 如何保持心理平衡中篇 心理健康自我测试 第一章 什么是心理测试 第二章 心理健康测试 第三章 日常心理测试下篇 心理疾病自我诊断与治疗 第一章 什么是心理疾病 第二章 常见心理障碍 第三章 常见心理疾病 第四章 常心理治疗方法

## <<心理健康自测自疗>>

### 章节摘录

一、逆反心理产生的原因 逆反心理的产生主要与孩子自身和外界的刺激有关系，二者相互作用，相互影响。

#### 1. 孩子自身。

从心理上讲，青少年时期是从儿童走向成年的承上启下的时期，这时候他们的独立意识增强，不喜欢依赖父母，要自己去独立处理事情，但是由于自身在思想和感情方面还不是很成熟，还达不到成人的水平，所以父母和老师又要去帮助他们来处理事情。

此时，孩子就易出现逆反心理，通过一些行动来表示自己的独立。

#### 2. 外界刺激。

一些外界的刺激对逆反心理的产生有助力作用。

有的家庭采取的教育方式不正确，当孩子犯错误的时候，对孩子非打即骂，给孩子造成了一定的影响，通过反抗来表达自己的不满。

有的教师对学生的态度是根据学习的好坏来判断的，使学生产生反感和抵触的情绪，进而通过行动来表示出来。

P27

## <<心理健康自测自疗>>

### 编辑推荐

一部成就理想人生、完善健康心智的心理自我保健通典。

防微杜渐——自测心理健康；抚慰心灵——自疗心理创伤。

情商、智商缺一不可；自测、自疗实用方便。

21世纪影响人类最大的问题是心理问题；对健康危害最大的疾病是心理疾病。

本书是一部指导在“心海”中安然航行的手册，使您避开心灵的暗礁险滩，驶向健康的彼岸。

针对大众日常易出现的各种心理问题、心理障碍乃至心理疾病，本书提供了解决的具体方法、疗法及测试。

读者一册在手，既能“对号入座”，更可“有的放矢”，使心中的“难言之隐”一扫而光！

愿广大读者朋友，在本书的帮助下，以轻松，愉悦的心情，面对美好人生：保持心理平衡，享受和谐、安宁的健康生活！

<<心理健康自测自疗>>

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>