

《握住心理健康的钥匙》

图书基本信息

书名：《握住心理健康的钥匙》

13位ISBN编号：9787536451070

10位ISBN编号：7536451075

出版时间：2002-11-01

出版社：四川科学技术出版社

作者：

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《握住心理健康的钥匙》

内容概要

为何“芝麻开门”后得到的不是幸福与快乐而是疲惫与沉重?因为奔忙中，我们失落了一把开启心灵之门的钥匙。某一天，当你发现自己面对尘封已久，甚至锁已锈蚀的心灵时，该从何处找回这把心理健康的钥匙?

忙碌中，你不妨将这本书作为一个报警器，提醒自己时时模一摸心理健康的钥匙是否仍在兜里，握在手上。

祝愿每一位朋友能握住你健康的钥匙，幸福、快乐地享受生活，而不仅仅是活着。

书籍目录

第一篇 健康与健康心理概观

一、何谓健康和心理健康?

无病 = 健康吗?

没有烦恼 = 心理健康吗?

二、判断心理健康的原则

为什么人们时同性恋持不同评价和接纳态度?——和谐性原则

为什么别人认为他行为怪异?——统一性原则

为什么同事不敢与他交往?——稳定性原则

她为什么自杀?——适应性原则

三、判断心理健康的标准

健康心理的基础是什么?

标准一：智力正常与智力的恰当利用

为什么他的生活没有生机?

标准二：自我认知完善

徐迟之死带来的思考

标准三：与环境保持良好接触，建立良好的人际关系

心理健康就是要控制自己的情绪吗?

标准四：适度地表达自己的情绪

少年老成与老天真心理是否健康?

标准五：心理与行为符合其年龄的心理特点

从一个人的品格可以看出他的心理是否健康吗?

标准六：个人需要的满足以社会道德规范为前提

第二篇 群体心理与健康

一、青少年心理健康

你了解自己吗?

你喜欢自己吗?

学着去喜欢自己吧!

你怎样看待学习?

你的期望是否过高?

正确认识分数

友谊是人的基本需要吗?

怎样正确对待“早恋”?

做个快乐的中学生

二、中老年心理健康

三、职业女性心理健康

四、家庭妇女心理健康

五、下岗职工心理健康

第三篇 人际关系与心理健康

第四篇 个性与心理健康

第五篇 不良生活方式与心理健康

第六篇 休闲方式与心理健康

第七篇 应激与心理健康

第八篇 情绪与心理健康

第九篇 心理健康日常维护方法

《握住心理健康的钥匙》

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:www.tushu111.com