

# 《健康从心开始》

## 图书基本信息

书名：《健康从心开始》

13位ISBN编号：9787801466860

10位ISBN编号：7801466861

出版时间：2003-1

出版社：中国社会出版社

作者：赵玉婵

页数：292

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](http://www.tushu111.com)

# 《健康从心开始》

## 内容概要

你是否需要很长时间才能入睡，晚上却多次醒来；您有没有感到性功能发挥出了问题，高潮迟迟到来或过早射精；您是否感到沮丧并且对什么事情都不关心；您是否每天都感到特别疲乏，去医院却检查不出任何病症；您是否感到很难控制自己的情绪，焦躁不安；您是否总也无法摆脱过去发生的某种伤害极大的事情；尽管很年轻，记忆力却在不断减退.....

本书从现代人常见的心理疾病自测、自诊入手，以通俗、朴实的语言详细介绍了有关精神医学的基本知识，并提出辨别、诊治的方案。有益于一般识别常见的精神疾病及缓解现代人自身存在的抑郁、焦躁、失眠等亚健康状态，其目的是帮助人们安全度过生命的每一个低谷，让每一个心灵的天空清净、明朗、拥有一份健康的心灵。

# 《健康从心开始》

## 书籍目录

序言第一章 您的心理健康吗 第一节 心理健康的标准 第二节 心理不健康——心理缺陷、心理疾病第二章 从“心”认识健康 第一节 现代人的健康观 第二节 从“心”认识健康 第三节 “精神愉快”是通往健康的“心”之桥第三章 抑郁——人类健康的杀手 第一节 抑郁是常见的心理感冒 第二节 成功能导致抑郁 第三节 抑郁的晴雨表——性 第四节 恢复障碍和创伤后的抑郁症 第五节 了解一些人格知识，少些抑郁第四章 抑郁疾病——人类健康的天敌 第一节 严重的抑郁症 第二节 严重抑郁症的亚型 第三节 心境紊乱症 第四节 正视抑郁疾病，尽快走向康复第五章 欣快感及易怒情绪 第一节 双极情感障碍 第二节 双极情感障碍的诊疗意见第六章 性格与健康 一、性格与自我 二、性格与分类 三、性格与健康 四、测测你的性格特点 五、测测你的第一印象第七章 性格障碍 一、戏剧型性格障碍 二、自爱型性格障碍 三、强迫——强制型性格障碍 四、依赖型性格障碍 五、回避型性格障碍 六、边缘型性格障碍 七、偏执型性格障碍 八、反社会型性格障碍 九、分裂型性格障碍 十、怪诞型性格障碍 十一、关于性格障碍要说的话 十二、你属于哪种类型？第八章 饮食问题第九章 焦虑、恐惧与回避第十章 控制冲动第十一章 睡眠问题第十二章 性第十三章 疼痛

# 《健康从心开始》

## 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](http://www.tushu111.com)