

# 《快乐原理与技巧--自我心理保健精要》

## 图书基本信息

书名：《快乐原理与技巧--自我心理保健精要》

13位ISBN编号：9787218025308

10位ISBN编号：7218025307

出版时间：1997-09

出版社：广东人民出版社

作者：景怀斌

页数：235

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)

## 作者简介

景怀斌中山大学  
心理咨询研究中心副教授、主任。长期从事心理学理论和应用研究。著有《蕴序心理内容中介论》（广东人民出版社，1992年），《人的文化素质与现代化中国城市居民文化素质研究报告》（人民出版社，1995，系本人主持的合作项目）。发表了论文30多篇。一些研究曾经为中新社、新华社报道，为《新华文摘》等多种刊物转载。近几年来致力于中国人心理健康问题的研究，提出自我心理保健的3M理论。与人合作开发“自我心理保健多媒体软件系统”和“音乐心理调整多媒体软件”。

## 书籍目录

### 目录

- 1.自我心理保健能力 现代人需要的新能力  
越来越令人关注的“心理问题”  
心灵被两匹不同方向的马撕扯  
自我心理保健能力 现代人需要的新能力
- 2.心理是什么  
心理，人活动的天然动因和必然伴随物  
心理（性格）即命运  
奇妙的心理  
惊人的心理动因  
心灵是个多面体  
心理是什么  
心理由什么构成  
心理是如何形成的  
心理学是什么样的科学  
心理学家眼中的心理学  
“我们的心”如何与“世界”联系起来  
心理能够自我把握和控制
- 3.心理的正常与异常  
什么样的心理才健康  
影响心理健康的个人因素  
心理异常种种  
心理异常的“心理特征”  
正确看待心理疾病
- 4.心理是如何“得病”的  
心理疾病总是有原因的  
心理冲突导致疾病  
习性不当形成异常  
过度压力产生心理疾病  
在分析心理疾病时，不要忘了综合来看
- 5.为心灵竖一面镜子  
我们的心灵需要一面镜子  
认识自己其实也是一种能力  
所思何？何以所思？  
强型还是弱型？  
你的心理健康素质好吗？  
你容易紧张和焦虑吗？  
心情可好？  
你的我向性程度如何？  
心理中介方式属于哪一类？  
你如何应对事件？  
A型、B型还是C型行为？  
是否常处在“心理固着”状态？  
梦境与心灵的关注点  
观察自己的身心疲劳状况  
有无“心病”？  
身体不适，别忘了心理原因

## 6.走出心灵的迷宫

“想得开是天堂 想不开是地狱”

“想得开”就是心理中介策略转换

心理中介策略转换与心理平衡

“想得开”的原则

“想得开”的基本方式

“想得开”中的“进”与“退”

自我否定心理内容法

心理内容相对比较法

心理内容意义外转法

心理内容升华领悟法

环境信息合理化法

环境信息超脱法

环境信息适应法

环境信息控制法

## 7.心理 生理控制术

心理 生理控制与自我心理保健

神奇的身心关系

心理 生理相互作用的原理

心理 生理控制技术及其特征

简易的心理中介静坐法

心理中介同步呼吸调节法

心理中介肌肉放松训练

自律训练法

简易自我催眠

## 8.行为控制技术

行为控制技术与心理调整

行为控制的基本思路

发现不良行为的方法

制定行为矫正计划

A行为控制技术

B行为控制技术

C行为控制技术

行为控制的综合原则

## 9.心理健康理念

毫无精神性疾病或许是健康，但却不是生命

心灵痛苦，并不总是有解

这杯酒很香醇，但不要多喝

拥抱痛苦

让“精神之柱”统帅生命

做一个好人

让你的“影子内阁”给自己提个醒

“累出病”与“闲出病”

寻找快乐的理由

宽容但不放纵自己

发现自己的成功

合理定位他人因素

还有什么可惧的？

让心思占满心灵

# 《快乐原理与技巧--自我心理保健精要》

善于倾诉

自我心理保健操 2W + SpA + 3M

健康套餐 BREADS/LT

10.常见心理问题的自我调适

心理冲突

心理疲劳

焦虑

心情抑郁

神经衰弱

强迫行为

恐惧症

依赖人格

A型行为

11.让音乐排解你的忧伤

音乐 心灵的体外感应

音乐的自然特性

音乐欣赏的生理和心理基础

音乐心理调整内在机理

音乐心理调整的曲目和选择原则

音乐心理调整的操作方法

参考文献

# 《快乐原理与技巧--自我心理保健精要》

## 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)