

《解开心结》

图书基本信息

书名：《解开心结》

13位ISBN编号：9787501440450

10位ISBN编号：750144045X

出版时间：2007-06-01

出版社：群众出版社

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

《解开心结》

内容概要

解开心结：服刑人员心理卫生知识260问，ISBN：9787501440450，作者：吕辉峰，李玫 著 罗大华 编

书籍目录

一、心理常识篇1. 什么是健康？2. 什么是人的心理？3. 什么是心理卫生？4. 心理健康的标准是什么？5. 怎样区分心理正常与心理不正常、心理健康与心理不健康？6. 心理问题是道德品质问题吗？7. 怎样消除亚健康心理状态？8. 是心理周期节律性在作怪吗？9. 什么是心理咨询？10. 什么是心理测试？11. 监狱心理咨询的原则有哪些？12. 服刑人员怎样要求心理咨询？13. 什么是心理矫治？服刑人员怎样配合监狱开展心理矫治？14. 哪些情况下可以求助于心理咨询师？15. 服刑人员常见的不良心理表现有哪些？16. 服刑人员不良心理产生的原因有哪些？17. 什么是抑郁症？18. 心理保健的原则和方法有哪些？19. 服刑人员之间怎样开展心理互助？20. 怎样运用内省法调节心理？21. 怎样运用转移法调节心理？22. 怎样运用宣泄法调节心理？23. 怎样运用自我激励法调节心理？24. 怎样运用自我安慰法调节心理？25. 怎样运用换位思考法调节心理？26. 怎样运用闭目养神法调节心理？

二、情绪情感篇27. 什么是情绪和情感？28. 什么是情感智力？29. 怎样做自己情绪的主人？30. 情绪的释放对人的健康有什么影响？31. 如何控制和消除焦虑？32. 如何克服抑郁情绪？33. 如何克服莫名烦恼？34. 怎样消除逆反心理？35. 如何正确认识嫉妒？36. 如何克服固执？37. 如何对待犯罪以后的悔恨？38. 怎样平息心中的愤怒？39. 如何克服懊丧？40. 怎样克服沮丧？41. 面对困难如何做到不灰心？42. 如何克服失意？43. 如何避免孤独感？44. 怎样认识恐惧？.....

三、人际环境篇四、神经症和人格障碍篇五、心身问题篇六、性心理篇七、人格成长篇八、特定人群篇九、回归社会篇

附录：心理自测本书参考文献后记

(6) 敏感：即神经过敏，多疑，常常把别人无意中的话，不相干的动作当作对自己的轻视或嘲笑，为此而喜怒无常，情绪变化很大。 (7) 自卑：对自己缺乏信心，认为在各方面都不如他人，无论在学习上，还是在生活中，总把自己看得比别人低一等，抬不起头来，自卑严重影响了自己的情绪，对自己缺乏信心，压抑感太强。 224. 未成年服刑人员怎样消除人际交往中的自卑心理？

答：大多数未成年服刑人员能够正确地看待自己，妥善处理与他人的人际交往。但也有的服刑人员由于自卑心理的存在缺乏人际交往，影响了自我改造和今后的发展。那么，怎样才能克服人际交往中的自卑心理呢？

(1) 要客观地进行自我分析：不仅要看到自己的短处，也要如实地看待自己的长处，这有助于克服自卑心理。马克思十分欣赏这样一句格言：“你所以感到巨人高不可攀，只是因为自己跪着。不信你站起来试试，你一定能发现，自己并不注定比别人矮一截。”请用这句话来鼓舞自己吧。

(2) 要善于表现自己：自卑感的产生，往往和心理封闭联系在一起，而心理封闭又往往是再现自己受到挫折的过程所致。要知道：“天下事，有成功，也有失败，成功固然喜欢，失败也非无益。”当你在人际交往中受到别人的冷落和嘲讽时不要气馁，要冷静地分析失败的原因，采取积极的态度去对待。用自信和勇气去承受厄运的挑战。在与人相处中，要善于表现自己，要扬长避短，要善于选择那些能发挥你长处的社交活动参加，这样就可能在社会交往中打开局面。成功的经验积累越多，便可以不断地消除你的自卑感，增强自信心。

了大量国内外服刑人员心理研究方面的著作和研究成果，使本书内容更加丰富。该书的出版发行，必定在一定程度上促进服刑人员心理健康教育工作的开展，促进监狱改造工作和科学化步伐，促进服刑改造质量的提高。本书在编写过程中受到司法部监狱管理局胡一丁副局长的大力支持和鼓励，他还亲自为本书写了序言；著名犯罪心理学家罗大华教授一直指导本书的编写工作；中央司法警官学院何为民教授审定了全书；四川省和山东省监狱系统各级领导给予两位作者提供了大力支持；本书的漫画引用天津科学技术出版社2005年出版的《服刑人员心理健康实用手册》，还有不少在监狱基层从事直接管理的民警以及正在接受改造的服刑人员，为本书的编写提供了宝贵的第一手资料；在编写过程中参考了国内外一些相关著作，由于书目繁多，未能一一列出，在此一并表示感谢和歉意。

《解开心结》

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