

# 《如何回归正常生活》

## 图书基本信息

书名：《如何回归正常生活》

13位ISBN编号：9787117133890

10位ISBN编号：7117133899

出版时间：2010-10

出版社：马海燕、代旭东、刘新民 人民卫生出版社 (2010-10出版)

页数：200

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)

# 《如何回归正常生活》

## 内容概要

《如何回归正常生活:摆脱成瘾重铸人生》内容简介：你是否正陷入成瘾的漩涡而浑然不觉？你是否正饱受成瘾的困扰而不知所措？只有洞悉了成瘾行为的“前生今世”，才能如脱笼之鸟，入水之鱼，摆脱成瘾魔的困扰而重新找回属于自己的广阔天地。

# 《如何回归正常生活》

## 作者简介

马海燕，现任青岛大学医学院附属青岛市立医院儿科主任医师、教授，硕士研究生导师，从事儿内科学专业多年，具有较丰富的儿科临床及教学工作经验，对新生儿疾病诊疗、儿童医学保健与行为指导有所擅长，主持或参与过数项地市级科研课题，获得青岛市科技进步二等奖2项。2003年以来，在人民卫生出版社出版《铅与小儿相关疾病》、《不良行为与儿童健康》等专著5部；在中华预防医学杂志、中华围产医学杂志以及Reproductive Toxicology(美国生殖毒理学)等杂志发表论著近20篇。

# 《如何回归正常生活》

## 书籍目录

总论篇1. 什么是成瘾行为——博古览今看成瘾成瘾性物质，远古人类就已经使用成瘾是当今社会新人类的“时尚”2. 成瘾行为的基本特征及判断——成瘾行为面面观习惯VS成瘾成瘾行为的心理共性成瘾者的行为轨迹分类架上的成瘾行为“瘾”、“癖”、“迷”兄弟是一家正常的成瘾与病态的成瘾戒断综合征——成瘾行为的“不良反应”如何判断一个人是否成瘾成瘾行为是病，不是病这是个问题3. 知其然，还要知其所以然——打开成瘾行为成因的潘多拉魔盒社会因素——造就成瘾者的大染缸心理因素——心魔为什么会发狂生物学因素——瘾魔为什么“偏爱”你4. 成瘾问题应当引起全社会的关注——降“瘾”需要你、我、他行为成瘾篇物质成瘾篇

# 《如何回归正常生活》

## 编辑推荐

《如何回归正常生活:摆脱成瘾重铸人生》由人民卫生出版社出版。心魔为什么会发生？瘾魔为什么就“偏爱”你？这些让人苦不堪言、痛不欲生的成瘾行为究竟存在着哪些机制？知其然，更要知其所以然，让我们打开成瘾行为的潘多拉魔盒，帮助那些已经或正在被某种生活方式过度缠身的人们脱瘾戒癖吧！请跟我们在认知的海洋里冲浪……

# 《如何回归正常生活》

## 精彩短评

- 1、对于比较系统了解成瘾的分类和原因还是很有参考价值的。关键是个度的问题，并且要有个健康的生活方式，良好易于沟通的心态，就不会陷入自己心理的恶性循环。很多成瘾归根到底还是自己心理层面的片面孤独造成的
- 2、总论和毒品篇还是可以看的

# 《如何回归正常生活》

## 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)