

《心理健康枕边书 》

图书基本信息

书名：《心理健康枕边书 》

13位ISBN编号：9787801876638

10位ISBN编号：7801876636

出版时间：2011-3

出版社：新世界出版社

作者：牧之,童鹏飞

页数：393

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

《心理健康枕边书》

内容概要

《心理健康枕边书2》提供了大量的心理测试题，一方面使读者通过题目来检查自己是否有某一方面的心理问题，另一方面对心理异常、人格障碍、病态心理、不良情绪、不良心态和不良嗜好、怪僻等一系列心理、生理不适应等问题进行了阐释，并对这些心理疾病的治疗与调适作了详尽的剖析与说明。

书籍目录

第一章 拥有一个健康的心理第一节 何谓健康的心理第二节 心理不健康的表现及原因第三节 关注亚健康第四节 心理健康的“营养素”第五节 学做自己的心理医生第二章 心理异常的自我测试与调节治疗第一节 神经衰弱第二节 焦虑症第三节 忧郁症第四节 恐怖症第五节 强迫症第六节 疑病症第七节 癔病症第三章 人格障碍的自我测试与调节治疗第一节 依赖型人格障碍第二节 偏执型人格障碍第三节 回避型人格障碍第四节 自恋型人格障碍第五节 分裂型人格障碍第六节 表演型人格障碍第七节 反社会型人格障碍第八节 强迫型人格障碍第九节 攻击型人格障碍第四章 病态心理的自我测试与调节治疗第一节 自卑心理第二节 虚荣心理第三节 嫉妒心理第四节 空虚心理第五节 吝啬心理第六节 自私心理第七节 浮躁心理第八节 逃避心理第九节 病态怀旧心理第十节 挫折心理第十一节 自负心理第十二节 敏感心理第五章 不良情绪的自我测试与调节治疗第一节 紧张情绪第二节 悲观情绪第三节 急躁情绪第四节 愤怒情绪第六章 不良心态自我测试与调节治疗第一节 猜疑心态第二节 孤独心态第三节 害羞心态第四节 完美主义心态第五节 优柔寡断心态第六节 心胸狭窄心态第七章 不良嗜好、怪癖的自我测试与调节治疗第八章 儿童心理健康测试与调节第九章 青少年心理健康测试与调节第十章 中老年人心理健康测试与调节第十一章 生活、工作中常见心理健康测试与调节第十二章 保持心理健康、积极面对人生

章节摘录

版权页：插图：首先是与职业有关的，同事间、上下级间的关系，应戒除“窝里斗”与“同行相忌”的不良风气，应以大局为重，严于律己，宽以待人，“忍一时之气免日后之忧”、“退一步海阔天空”，对一时难以解决的矛盾可放一放，予以冷处理，勿操之过急；与朋友交往，应宽容为上，若待人刻薄，落井下石，将为世人所不齿。其次，家庭成员间的关系也极为重要。家庭是中年人情感支持的主要源泉，“金窝银窝不如自家的狗窝”，夫妻关系、亲子关系是其核心。家庭是人生的避风港，温暖和谐的家庭可让人感到无限的慰藉；亲人的理解、关怀与支持，可以把烦恼和痛苦减低到最低限度。人际关系对心理保健而言是积极因素，反之，若缺乏和谐的人际关系，缺乏社会接触而陷于孤独，往往会导致精神疾病、绝望甚至自杀。最后，学会适当的放松技巧。调节情绪。首先，良好品行有助于保持心理平衡，“君子坦荡荡，小人忧戚戚”，要力戒奢欲，要克己奉公、遵纪守法、表里如一、光明磊落。另外，要注意不能光靠强制来压抑情绪，而应从解决引起不良情绪的事件入手，调整认识，从根本上来调节。第三，有必要采取一些心理防御手段，避免和减少有害情绪。富于幽默。美国哈佛大学心理学家佐治·维尔伦博士指出：幽默感是人类面临困境时减轻精神和心理压力的方法之一。许多研究证明，幽默有助于降低人体内皮质醇的含量，而皮质醇持续增高可使心血管功能和生理功能受损。恩格斯曾言，“幽默是具有智慧、教养和道德上优越感的表现”。确实，没有幽默感的人是尊雕像，没有幽默感的家庭是一间旅店，没有幽默感的社会是不可想像的。生活中我们总避免不了因沮丧、挫折、失败与不幸而导致的心理失衡，但具有幽默感的人善于从生活中揭示或升华其中的戏剧成分，淡化甚至驱除不利情绪，化消极为积极情绪，从不满中分享到满足的喜悦。如英国戏剧家肖伯纳年迈之时，一天被一辆自行车撞倒，虽未发生可怕的事故，但对骑车者而言，毕竟这一惊吓非同小可，所以骑车人不停地道歉。肖伯纳打断他说：“不，先生，您比我更不幸。要是您再加点劲儿，那就可以作为撞死肖伯纳的好汉而名垂青史啦！”一句幽默的话语，使整个气氛顿时轻松愉快了。

媒体关注与评论

书评请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！ 现代人常见心理困惑、心理疾病的自我测试与调节

。

编辑推荐

《心理健康枕边书2》现代人常见心理困惑、心理疾病的自我测试与调节。保持健康身心，快乐成就人生！请你试着把《心理健康枕边书2》放在枕边，在闲暇或苦闷的时候打开它.它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！拥有一个健康的心理，心理异常的自我测试与调节治疗，人格障碍的自我测试与调节治疗，病态心理的自我测试与调节治疗，不良情绪的自我测试与调节治疗，不良心态的自我测试与调节治疗，不良嗜好、怪僻的自我测试与调节治疗，儿童心理健康测试与调节，青少年心理健康测试与调节，中老年人心理健康测试与调节，生活、工作中常见心理健康测试与调节，保持心理健康、积极面对人生。

《心理健康枕边书》

精彩短评

1、心情不好的时常常看看这本书.....

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